

พุทธานุสสติ

พระราชนิโรธรังสี คัมภีรปัญญาวิศิษฏ์
(หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี)

พุทธานุสสติ
พระราชนิโรธรังสี คัมภีรปัญญาวิศิษฏ์ (หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี)

พุทธานุสสติ

พระราชนิโรธรังสี คัมภีรปัญญาวิศิษฏ์
(หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี)

พุทธานุสสติ

พระราชนิโรธรังสี คัมภีรปัญญาวิศิษฏ์
(หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี)

จัดพิมพ์และเผยแผ่ เป็นธรรมบรรณาการ
เนื่องในวโรกาสมหามงคลยิ่งเฉลิมพระชนมพรรษา ๘๕ พรรษา
สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ ในรัชกาลที่ ๙
๑๒ สิงหาคม ๒๕๖๐
โดย ศาสตราจารย์ไชยยศ เหมะรัชตะ และคณะ

จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์ที่ บริษัท บุญศิริการพิมพ์ จำกัด
โทร. ๐-๒๙๔๑-๖๖๕๐-๑

คำนำ

หนังสือเล่มนี้ได้รวบรวมจากพระธรรมเทศนาอันทรงคุณค่าของพระเดชพระคุณพระราชนิโรธรังสี คัมภีรปัญญาวิศิษฎ์ (หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี) วัดหินหมากเป้ง อ.ศรีเชียงใหม่ จ.หนองคาย ที่ได้จัดพิมพ์ไว้ในโอกาสต่างๆ มารวมไว้ในเล่มเดียวกัน เพื่อมอบเป็นที่ระลึกในงานทอดกฐินสามัคคี ประจำปี พ.ศ. ๒๕๖๐

อานิสงส์อันเกิดจากพิมพ์หนังสือเล่มนี้ขอถวายเป็นพระราชกุศลแด่สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ ในรัชกาลที่ ๙ เนื่องในวโรกาสมหามงคลยิ่งเฉลิมพระชนมพรรษา ๘๕ พรรษา ๑๒ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๐

หากการพิมพ์หนังสือเล่มนี้มีข้อผิดพลาดประการใด ซึ่งเกิดขึ้นโดยมิได้เจตนา กระผมและคณะผู้จัดทำขออโหสิกรรมมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขออนุโมทนาในเจตนาอันเป็นมหากุศลของผู้มีจิตศรัทธาที่ร่วมบริจาคทรัพย์จัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้มาอำนวยประโยชน์แก่พุทธศาสนิกชนผู้ได้รับไปอ่านและปฏิบัติ ขอจงสำเร็จมรรคผลเห็นแสงสว่างแห่งธรรมเทอญ

ศาสตราจารย์ไชยยศ เหมะรัชตะ และคณะ
๑๒ สิงหาคม พ.ศ. ๒๕๖๐

สารบัญ

พวกเราจะเข้าถึงพุทธภูมิ
คือ ภูมิของพระพุทธเจ้า
ด้วยการที่เราสงบ
เราตั้งสติกำหนดจิตให้สงบ
เท่านี้แหละ

พุทธานุสสติ

วันนี้จะเทศนา **อนุสสติ** จงตั้งสติกำหนดจิตฟังให้ดี

อนุสสติ มี ๑๐ อย่าง นั่นคือ

๑. พุทธานุสสติ	๒. ธัมมานุสสติ
๓. สังฆานุสสติ	๔. สีลานุสสติ
๕. จาคานุสสติ	๖. เทวตานุสสติ
๗. มรณสติ	๘. กายคตาสติ
๙. อานาปานสติ	๑๐. อุปสมานุสสติ

อนุสสติแต่ละอย่างนั้น ล้วนแล้วแต่เป็นกัมมัฏฐาน อันลึกซึ้งถึงที่สุดทั้งนั้น ในสมัยก่อนท่านทำได้สำเร็จมรรค ผล นิพพาน แต่พวกเรามาทำในสมัยนี้ไม่สำเร็จมรรค ผล นิพพาน คือว่า เราทำไม่ถึงอนุสสตินั่นเอง เมื่อของดีๆ ราคาสูงไปตกกับคนที่ไม่รู้จักใช้ มันก็เลยไม่มีคุณค่าอะไร

อนุสสติ *คือ เครื่องระลึกถึงของดี* เราไม่มีดีในตัวเรา จึงต้องเอาคุณของพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ หรือ ศีล ซึ่งเป็นของดีของท่านมาเป็นเครื่องระลึก เมื่อนำเอาของท่านมาระลึกแล้ว ก็จะซาบซึ้งเข้าถึงใจ ของดีเหล่านั้นก็จะเกิดมีในตัวของตน หรืออนุสสติก็จะเกิดมีขึ้นในตน เพราะฉะนั้นจงตั้งใจฟังอนุสสติต่อไป

พุทธานุสสติ *การระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า* เพียงแต่นึกถึงพุทโธๆ เท่านั้นแหละ ถ้าหากใจเป็นพุทโธ ใจถึงพระพุทธเจ้า เข้าแดนพระพุทธเจ้า เข้าเขตของพระพุทธเจ้าแล้ว ความพิสดารมันกว้างขวาง จิตอันนั้นไม่ใช่ปุถุชน จิต*อันนั้นเป็นของบริสุทธิ์ จะเห็นคุณของพระพุทธเจ้า*

ถ้าหากยังไม่ถึงแดนของพระพุทธเจ้า เขตพระพุทธเจ้าไม่เข้าถึงส่วนของพระองค์ มันก็ยังไม่เห็นของพระองค์อยู่อย่างเดิมนั่นแหละ จะว่าพุทโธๆ สักเท่าใด ก็เหมือนนกแก้วนกขุนทอง ว่าไปอย่างนั้นเอง

การที่จะเข้าถึง และเห็นคุณค่าของพระพุทธเจ้านั้น เมื่อนึกถึงพุทโธ อย่าเป็นเพียงแต่นึกถึงพุทโธ ท่านพรรณาถึงพุทโธ หรือพระคุณของพระพุทธเจ้าไว้ตั้ง ๙ บท มี **อิติปิ โส ภควา อรหํ สมฺมาสมฺพุทฺโธ ฯ** เป็นต้น

คำว่า **ภควา** หมายความว่า *พระองค์เป็นผู้มีส่วน* คือ *มีส่วนของพระพุทธเจ้าทั้งหลาย ที่พระองค์จะต้องได้รับและพระองค์ก็ได้รับไว้แล้ว*

เปรียบเหมือนกับบุตรธิดาที่เกิดมาในตระกูล ควรจะได้รับมูลมรดกด้วยกันทุกคน แล้วก็ได้รับส่วนแบ่งนั้นไปอย่างเรียบร้อย ชอบตามกฎหมาย ทุกคนมีสิทธิ์ที่จะนำไปประกอบอาชีพได้ตามฐานะของตน บางคนก็เจริญดีบางคนก็ไม่เจริญ เป็นธรรมดาของปุถุชน

ไม่เหมือนพระพุทธเจ้า พระองค์ก็ได้รับส่วนของพระพุทธเจ้าได้เป็นพระพุทธเจ้าแล้ว ย่อมเจริญรุ่งเรืองเหมือนกันทุกๆ พระองค์ เว้นแต่จะเจริญไปองค์ละแบบดังที่พระองค์พรรณาคุณของพระพุทธเจ้า ๗ พระองค์ไว้ว่า

พระพุทธเจ้าชื่อ **วิปัสสี** *ผู้มีจักษุ ผู้มีสิริ*

พระพุทธเจ้าชื่อ **สิขี** *ผู้มีปกติอนุเคราะห์แก่สัตว์ทั้งปวง*

พระพุทธเจ้าชื่อ **เวสสภู** *ผู้มีกิเลสอันชำระล้างแล้ว ผู้มีตบะ เป็นต้น*

ดังนั้น เมื่อเรานึกถึง **ภควา** (เป็นผู้มีส่วน) ก็จะเห็นแจ้งตลอดไปหมดทั้ง ๙ บท เพราะพระองค์เป็นผู้มีส่วนเป็นพระพุทธเจ้าแล้ว

ฉะนั้น บทอื่นๆ ตั้งแต่ **อรหํ สมฺมาสมฺพุทฺโธ** เป็นต้นไป ซึ่งแปลว่า *ผู้ไกลจากกิเลส ตรัสรู้เองชอบเป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชชาและจรณะ เสด็จไปดีแล้ว รู้แจ้งโลกทั้ง ๓ เป็นผู้ทรงหัดบุรุษและเทวดา อันไม่มีใครเหมือนพระองค์ ได้ชื่อว่าเป็นผู้จำแนกแจกธรรม (แก่เขาเหล่านั้น)* พระคุณเหล่านี้ล้วนแต่เกิดจากบท ***ภควา*** ทั้งสิ้น

เรามาระลึกถึงพระคุณเพียงบท ***ภควา*** เท่านั้นแหละ เช่นระลึกถึงพระพุทธเจ้าทุกๆพระองค์ที่ล่วงลับไปแล้วในอดีตไม่มีที่สิ้นสุด คนเกิดขึ้นมาในโลกมากแสนมากเหลือที่จะคณานับต้องมีคนหนึ่งนั่นแหละที่คิดแตกต่างกันขึ้นคือ คิดเอ็นดูสงสารมนุษย์ชาวโลก เห็นสัตว์ทั้งหลายตกทุกข์ได้ยากมัวเมาอยู่กับทุกข์ เพลิดเพลินอยู่กับทุกข์โดยสำคัญว่าสุข สงสารเอ็นดูปรารถนาอยากจะสอนเขา ท่านปรารถนาพุทธภูมิ อุตส่าห์สละเลือดเนื้อเชื้อไขความสุขส่วนตัว บำเพ็ญเพียร มีทาน ศีล เป็นต้น เรียกว่าบารมี ๑๐ ทัศ ให้สมบูรณ์เพื่อที่จะได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า

เมื่อพระองค์ได้ตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้าแล้ว *เรามาระลึกถึงคุณของพระองค์ มีเมตตาคุณ ปัญญาคุณ เท่านั้นแหละ คุณความดีนั้นก็จะแผ่ซ่านเข้าไปถึงจิตใจ เมื่อจิตใจได้รับเอาคุณพระพุทธเจ้า คุณธรรมอันนั้นมาปรากฏแก่ใจ เห็นชัดแจ่มแจ้งขึ้นในใจ เมตตา กรุณา และปัญญาคุณของพระองค์จะปรากฏมากมายเหลือที่จะคณานับ*

อันส่วนที่เราได้รับนี้น้อยนิดเดียว แต่ก็นับว่าดีอักโข ถึงแม้ว่าเราได้รับขนาดนี้ เห็นประจักษ์แจ้งชัดขึ้นมาในใจของตนเพียงแค่นี้ ก็เรียกว่าแสงสว่างของพระพุทธเจ้าฉายเข้ามาสู่ดวงใจของเราแล้ว ไม่ต้องพูดพรรณาคุณมากมายได้สักอันหนึ่งก็พอ ท่านเป็นผู้มีส่วน เราก็มีส่วนได้นิดหนึ่งก็นับว่าดีอักโข

บทที่จะกล่าวต่อไปว่า **อรหํ สมฺมาสมฺพุทฺโธ วิชฺชาจรณสมฺปนฺโน** *เป็นผู้ไกลจากกิเลส ตัดกิเลสอะไรต่างๆ* นั้นไม่ต้องพูดถึงหรอก ถูกต้องหมดทุกอย่าง จะว่าอะไรก็ถูก ตัดจากกิเลสบาปกรรมก็ถูก ไกลจากกิเลสก็ถูก วางกิเลสทิ้งกิเลสก็ถูก อันเดียวกันนั่นแหละ ว่าตามภาษาตัวหนังสือเลยไม่มีที่สิ้นที่สุด

ในเมื่อผู้ละแล้ว ผู้ถอนแล้ว เข้าถึงคุณของพระองค์เป็นส่วนหนึ่งของพระองค์แล้ว ย่อมเห็นคุณของพระองค์แจ้งชัด แน่วแน่อยู่เช่นนั้น อันนั้นแหละเรียกว่า **ถึงคุณพระพุทธเจ้า** *การถึงคุณพระพุทธเจ้าต้องถึงอย่างนี้* ไม่ใช่ถึงด้วยการว่าบทต่างๆ เป็นข้อเป็นคำไปว่า **อรหํ สมฺมาสมฺพุทฺโธ วิชฺชาจรณสมฺปนฺโน** ไม่ต้องพิจารณาอย่างนั้น พิจารณาให้เห็นชัดในบทว่า เรามีส่วนในความเป็นมาของพระองค์ แม้จะน้อยนิดเดียวก็พอแล้ว ดังที่พระพุทธองค์ทรงอุทานในวันตรัสรู้ว่า *ธรรมนี้เราไม่เคยได้ยินได้ฟังมาก่อนเลย*

จกฺขุํ อุทปาทิ *คือ ดวงตาเห็นธรรมอันปราศจากกิเลสเครื่องเศร้าหมองได้เกิดขึ้นแล้ว* คือ มองเห็นโล่งไปหมด มองเห็นเหตุเห็นผล เช่น มองดูมนุษย์ที่เกิดมาเพราะ กรรม ตัณหา อวิชชา เป็นต้นเหตุ ตั้งอยู่ได้ด้วยอาหาร ขาดอาหารก็ดับไป อย่างนี้เป็นต้น

วิชฺชาอุทปาทิ *นี้เป็นความรู้อันไม่ใช่สาธารณะทั่วไปแก่บุคคลอื่น รู้เฉพาะตนเองเท่านั้น จึงหมดสงสัยในธรรมทั้งปวง*

ปญฺญา อุทปาทิ *เมื่อพิจารณารอบๆไปทั่วทุกแง่ทุกมุมทั้งภายนอกภายในแล้ว เห็นว่าตรงกับเหตุผลความเป็นจริงทุกประการ ยิ่งเชื่อมั่นหมดความสงสัย ไม่มีอันใดจะปกปิดเหลือไว้อีกแล้ว*

อาโลโก อุทปาทิ *โลกเป็นอันเปิดสว่างแจ้งโล่งไปหมด* คือสัตว์ในพื้นปฐพีนี้มี กิเลส ตัณหา มานะ ทิฏฐิ อย่างไร พระองค์ย่อมทรงรู้ทั้งหมด จึงเรียกว่า “รู้แจ้งโลก” ไม่มีอะไรปกปิดกำบัง

ดังนั้น พวกเราจะเข้าถึง **พุทธภูมิ** *คือ ภูมิของพระพุทธเจ้าด้วยการที่เราสงบ เราตั้งสติกำหนดจิตให้สงบเท่านี้แหละ* พระพุทธเจ้าก็ทรงทำอย่างนี้ พระองค์ทรงสอนอย่างนี้ พระสาวกก็สอนอย่างนี้ *ตั้งสติกำหนดจิตที่ส่งส่าย ไม่ให้ส่งส่ายเท่านั้นเมื่อจิตอยู่นิ่งแล้วก็รู้จักว่าจิตอยู่*

นับว่าเป็นเบื้องต้นของความรู้ แต่ก่อนเราไม่รู้จัก จิตอยู่หรือไม่อยู่ก็ไม่รู้ คราวนี้เรากำหนดจิตให้อยู่ สติควบคุมจิตอยู่ในที่เดียว เรารู้แล้วว่าจิตของเราอยู่ ไม่ใช่ของทำง่ายๆ ต้องฝึกฝนอบรม

ถ้าคุมสติรักษาจิตให้อยู่ในอำนาจของตนแล้ว มันจะไปไหนเล่า อันความรู้ความฉลาดสามารถรู้สิ่งทั้งปวงทั้งหมดก็ออกไปจากอันนี้ จะไปรู้ที่ไหน ไปรู้อะไรอีก ที่ไปรู้อะไรๆ ก็ออกไปจากจิตอันนี้แหละ พระองค์ทรงรู้ต้นตอบ่อเกิดของกิเลสทั้งปวงหมด

เรานั้นอยากจะรู้นั่นรู้นี่ เห็นนั่นเห็นนี่ อะไรต่างๆ ถ้าหากจิตของตนไม่อยู่นิ่ง มันไม่เห็นหรอก *พระองค์ทรงเข้ามารู้ที่นี่เสียก่อน เมื่อเข้าถึงอันนั้นจึงเรียกว่า เข้าถึงภูมิของพระพุทธเจ้าส่วนหนึ่ง เข้าถึงแดนของท่านพอได้ติดนิดหนึ่งก็เอาละ เท่านั้นก็พอแล้ว* จงยินดีพอใจในอันนั้น นานๆ *เข้ามันหากค่อยรู้ขึ้นมา ค่อยเห็นขึ้นมา*

การรักษาจิตไว้ตรงนั้นไม่ใช่ของง่ายๆ เพราะจิตไม่ใช่เป็นของเป็นตนเป็นตัว ไม่ใช่จะเอาเชือกผูกอย่างผูกวัวผูกควาย จิตมันกวัดแกว่ง จิตมันดิ้นรนกระเสือกกระสนไปมาหากเรายังไม่รู้จักว่าจิตมันกวัดแกว่ง จิตดิ้นรนกระเสือกกระสนอยู่เป็นนิจแล้ว มันก็จะไปตามของเก่าอยู่อย่างนั้น

อย่างที่เคยเทศน์ให้ฟังแล้วว่า จิตมันคิดของเก่า คิดดูซี วันหนึ่งๆมันคิดอะไรบ้าง เราลืมของเก่าของตนเองต่างหาก มันคิดวนไปเวียนมาอยู่กับของเก่านั่นแหละ คิดเกี่ยวกับลูกกับหลาน คิดเกี่ยวกับของวัตถุทั้งปวงหมด คิดกับหมู่กับเพื่อนกับพี่กับน้อง กับญาติกับวงศ์ ก็คิดของเก่านั่นแหละ

แต่ไหนแต่ไรมาก็คิดแต่เรื่องเหล่านี้แหละ คิดถึงสมบัติพัสถาน หาอยู่หากิน คิดกับเรื่องเหล่านี้แหละทุกวันๆ ไม่นอกเหนือไปจากนี้เลย แล้วยังจะคิดต่อไปอีก ถ้าหากว่าเรารักษาจิตไม่อยู่ อันนี้เป็น แดนมนุษย์ แดนปุถุชน

แดนพระพุทธเจ้าไม่ใช่อย่างนั้น ***แดนพระพุทธเจ้าต้องสงบ มีสติควบคุมจิตอยู่ตลอดเวลา*** *แดนของพระพุทธเจ้าต้องเป็นอย่างนั้น ธรรมเทศนาที่พระองค์ทรงแสดง ก็แสดงออกไปจากนั่นแหละ*

ออกไปจากอะไร *ออกไปจากจิต* จิตที่มันคิดมันนึกมันส่งส่าย พระองค์จึงเทศนาอันที่มันส่งส่ายวุ่นวายอยู่นั่นไม่ใช่อันอื่นหรอก พระองค์ทรงบอก*ให้ละมันเสีย* แล้ว*อยู่ด้วยความสงบ นี่แหละให้รักษาไว้* ก็เท่านี้เอง จะไปแสดงที่ไหน เทศน์ก็เทศน์อันเดียวนั่นเอง จึงเรียกว่าเทศน์ของเก่า ของเก่าที่ไม่รู้แล้วรู้รอดกันสักที เทศนาไปก็ไม่จบสักที พระองค์ทรงเทศนา ๔๕ ปี ก็เทศนาของเก่าอยู่นี่แหละ

ที่เราแสดงเรื่องพระคุณของพระองค์นี้ ก็คุณอันเก่านั่นแหละ **อิติปิโส ภควา อรหํ สมฺมาสมฺพุทฺโธฯ** ก็ของเก่านั่นแหละ

พระพุทธเจ้าพระองค์นี้เกิดขึ้นมาแล้ว เทศนาพรรณาถึงพระคุณของพระพุทธเจ้าองค์ที่ล่วงลับไปแล้วแต่ละพระองค์ตลอดชีวิตของพระองค์ก็ไม่หมดสิ้น พระคุณอเนกอนันต์ถ้าพูดถึงเรื่องราวมันก็มากมายกว้างขวาง

จึงว่า ให้รวมจิตลงให้มั่นเป็นหนึ่งได้เสียก่อน รักษาใจให้อยู่ให้สงบ ควบคุมจิตให้อยู่อันเดียวเท่านั้น ส่วนพิสดารอื่นๆก็แล้วแต่นิสัยของตน อย่าไปอยากเป็นอย่างท่านที่รู้มากๆเลย คนเรามิใช่เป็นอย่างเดียวกันทุกคน คนนับเป็นหมื่นเป็นแสนจะเป็นอย่างนั้นสักคนเดียวก็ทั้งยาก

พระสาวกของพระพุทธเจ้าท่านยังจัดไว้หลายประเภท ประเภทที่ได้สำเร็จแล้วไม่อยากพูดก็มี ประเภทที่ได้สำเร็จแล้วพูดเฉพาะหมู่เพื่อนกันเองก็มี ประเภทที่ได้สำเร็จแล้วพูดมากจนมีผู้ปฏิบัติตาม จนกระทั่งได้สำเร็จตามก็มี ประเภทที่ได้สำเร็จแล้ว รู้เหตุ รู้ผล รู้เรื่อง รู้ราวแตกฉานทุกสิ่งทุกอย่างไม่ขัดข้องก็มี *พวกท่านเหล่านั้นล้วนแล้วแต่ได้ปฏิบัติตนให้ถึงความสงบ* จิตเป็นอันหนึ่งอันเดียวทั้งนั้น มิใช่อยากเป็นแต่ฝึกหัดจิตไม่สงบอย่างพวกเราความอยากเลยไม่สำเร็จตามปรารถนา

เหตุนั้น จึงว่า *อย่าไปมัวเมาหลงของเก่าเลย* ท่านสอนตรงจิตสงบอยู่อันหนึ่งอันเดียว และรักษาจิตให้อยู่อันเดียวนั่นแหละ *ตรงนี้แหละสำคัญที่สุด* ที่จะเทศน์ถึงพระคุณของพระพุทธเจ้าได้ ก็ต้องเทศน์อันนี้ให้รู้จักอันนี้เสียก่อนจึงจะเทศน์ให้กว้างขวางออกไปได้

วันนี้เทศน์เท่านี้ละ เอวํ ฯ

นั่งสมาธิ

พระอาจารย์อบรมนำก่อน

จงตั้งสติกำหนดจิตให้ดี เรื่องอะไรที่วุ่นวี่วุ่นวายเกิดขึ้นในใจ ขอให้ยกไว้ก่อน เวลานี้เป็นเวลาทำความเพียรภาวนา มันมักจะเกิดเรื่องวุ่นวี่วุ่นวาย อย่างน้อยที่สุด ก็เกิดแมลงไต่หน้าไต่ตา อะไรต่างๆ ยุ่งกันหมด เป็นเรื่อง มาร มันคอยรบกวนไม่ให้เราตั้งสติได้

แท้ที่จริงไม่มีอะไรหรอก เราปล่อยทิ้งเสียมันก็หมดเรื่องกันไป มันมารบกวนเฉยๆ นั่นเอง ไม่เชื่อก็ลองดูซี พอออกจากสมาธิแล้วก็ไม่มีอะไร เมื่อออกจากสมาธิแล้วก็หาย พอนั่งสมาธิแล้วก็เอาอีกละ เจ็บนั่นเมื่อยนี่ ปวดนั่นปวดนี่อะไรต่างๆ

อันนั้นก็สละทิ้งเสีย ถวายพระพุทธเจ้า เป็นเครื่องบูชาพระองค์เสีย ความเจ็บ ความเมื่อย ความเกี่ยวข้องกังวลทุกสิ่งทุกประการ ยกถวายเป็นเครื่องบูชาพระพุทธเจ้าเสีย เราก็จะสบายอยู่เย็นเป็นสุข

ให้รู้จักเวลา สละปล่อยวางให้มันเป็น อย่าไปยึดเอาเรื่องทุกอย่าง อะไรก็เป็นของเราทั้งหมด เลยเอาเสียทุกสิ่งทุกอย่าง จึงว่าปล่อยวาง สละบูชาคุณของพระพุทธเจ้า พระองค์ไม่ได้อยู่ในที่นี้หรอก แต่บูชาคุณของพระพุทธองค์เหมือนกับเด็ดดอกไม้บูชาพระ ดอกไม้ที่เด็ดออกจากต้นนั้นมันก็ตายกลับมาต่ออีกไม่ได้

ความสละของเราให้ปล่อยวางหมด เหมือนกับเด็ดดอกไม้ออกจากต้นเช่นนั้นเหมือนกัน จึงจะเป็นสมาธิภาวนาแล้วรักษาสติอารมณ์ของตนให้แน่วแน่ นำเอาคุณของพระพุทธเจ้าโดยนึกถึงตัวพุทโธที่แท้จริง ไม่ใช่เอาที่พุทโธเอาที่คุณของพุทโธ คนใดเป็นผู้ว่าพุทโธ ให้จับเอาผู้นั้นแหละ ให้แน่วแน่จนกระทั่งพุทโธนั้นวางหายไปหมด ไม่ต้องไปจับเอา

ถ้าพุทโธยังไม่หาย ก็นึกเอาพุทโธไปเสียก่อน ครั้นจับผู้ว่าพุทโธได้แล้ว พุทโธมันหายเอง อย่าไปกำหนดคิดถึงมันอีก จับเอาตัว “ผู้รู้” ว่าพุทโธทีเดียว *ให้ตั้งมั่นอยู่ในสิ่งเดียวเท่านั้นจึงจะถึงคุณของพระพุทธเจ้า*

เอาละ ทำกันเลย

พิจารณาทุกข์

ธรรมะที่พระพุทธเจ้าทรงเทศนา ตั้งแต่หยาบจนละเอียด ตั้งแต่ต้นจนที่สุด พระองค์ตรัสยกทุกข์ขึ้นมาเป็นเครื่องปรารภ เป็นเครื่องพิจารณา

ที่ว่า "ทุกข์" นั้น ทุกคนนั้นไม่อยากได้หรอกเรื่องทุกข์ ไม่อยากพบไม่อยากเห็นสักคน แต่มันมีประจำอยู่ในตัวของตน ทุกคน หรือว่ามีประจำในโลก ผู้ใดเกิดขึ้นมาแล้วต้องประสพ พบถึงเรื่องทุกข์ทั้งหลายทั้งนั้น แต่คนไม่ค่อยคำนึงคิดถึงทุกข์ ไม่พิจารณาถึงเรื่องทุกข์ เพราะมันมีความระงับ ที่ท่านว่า อิริยาบถเป็นเครื่องระงับชั่วคราว เครื่องบรรเทาชั่วคราว

เปรียบเหมือนกับร้อน คนก็ว่าเป็นทุกข์กับเรื่องร้อน แต่ว่าถ้ามันร้อนมาแล้ว ก็อาบน้ำเสีย หรือเอาพัดมาพัดเสีย มันก็เย็นไป ก็เข้าใจว่าสบาย ก็ลืมไปได้หายไปได้ หรือ มันหิวมันอยากอาหาร ได้อาหารมารับประทานเล็กๆ น้อยๆเข้า มันก็แก้บรรเทาไปได้หน่อยหนึ่ง ก็เลยลืมทุกข์ไปเสีย

เพราะฉะนั้น เรื่องทุกข์นี่มันเป็นของประจำตัวอยู่ในตัวของเราทุกคน

ทุกข์ประจำ คือ ทุกข์แก่ ทุกข์เจ็บ ทุกข์ป่วย ทุกข์ไข้ ทุกข์หิวกระหาย เจ็บตัวถูกร้อนถูกหนาว กระทบร้อน กระทบเย็น เป็นของประจำ

ทุกข์จรมา ทุกข์อันที่มันจรมา อย่างเช่น ถูกสัตว์ร้ายกัด หรือถูกขบ ถูกต่อย เป็นเวียน เกิดขึ้นมาเป็นครั้งคราว

คนเราที่เกิดขึ้นมาในโลกอันนี้ ที่พากันดิ้นรนขวนขวายทุกวิถีทางก็คือ เพื่อต้องการหนีจากทุกข์ ดิ้นรนเพื่อจะให้หนีจากทุกข์ นี่จึงว่าธรรมเบื้องต้น คือ ปรารภทุกข์เหมือนกัน ใครทำอะไรทั้งหมดทุกสิ่งทุกอย่าง จะทำอะไรก็ตาม คือ ปรารภถึงเรื่องทุกข์ทั้งนั้น อยากจะหนีจากทุกข์ทั้งนั้น จึงค่อยพากันทำ

ทำมาหาเลี้ยงชีพทุกวิถีทาง ทำมาค้าขาย ทำราชการบ้านเมือง จะต้องการอยากให้พ้นจากทุกข์ คือ อยากได้สิ่งของมาบำบัดทุกข์ ได้แก่ ที่อยู่อาศัย อาหาร เครื่องนุ่งห่ม โดยเฉพาะ คือ ยา ที่เรียกว่า **ปัจจัยสี่** ปัจจัยสี่นี้เป็นเครื่องบรรเทาทุกข์ชั่วครั้งชั่วคราว เป็นระยะๆไป เราต้องอาศัยปัจจัยสี่จึงพออยู่ได้ นี่เรียกว่า **ปรารภทุกข์เบื้องต้น**

ปรารภทุกข์ขั้นต่อไป คือ เห็นทุกข์ทั้งหลายนี่ล่ะเป็นของเบื่อหน่าย พอเกิดขึ้นมาแล้วจะต้องประสพพบอยู่ตลอดเวลาไม่มีวันสิ้นสุด ตายเมื่อใดจึงค่อยจะพ้นไปเสียจากทุกข์ทั้งหลายเหล่านี้ พ้นในระยะชาตินี้ที่เกิดอยู่นี่

ฉะนั้น บางคนที่ทุกข์มาก ทุกข์เพราะความคับแค้นแน่นใจ ไม่มีที่พึ่งอาศัย ญาติมิตรไม่มี และไม่มีผู้ใดจะเหลียวแล ได้รับความลำบากตรากตรำ เจ็บไข้ได้ป่วยก็ดี หรือทนทุกข์ทรมานด้วยประการต่างๆ เขาทอดทิ้ง ทุกข์มากๆ ก็เห็นว่าโลกนี้ไม่มีที่พึ่ง อยากจะตายเสีย ทุกข์ขนาดนั้นแล้วเลยอยากจะตาย บางทีถึงกับฆ่าตนตายก็มี โดยเหตุที่เห็นโทษทุกข์ ไม่มีหนทางแก้ไข อันนั้นทุกข์อย่างไม่มีหนทางแก้ไข จึงยอมสละจึงยอมตาย

ผู้ที่พอบรรเทาไปได้ มีปัจจัยสี่เป็นเครื่องบรรเทาเป็นระยะๆ ก็เห็นแล้วไม่มีทางสิ้นสุดอยู่ตลอดชีวิต ทุกข์แล้วก็ทุกข์เล่าอยู่นั่น ตายไปแล้วก็กลับมา เกิดขึ้นมาอีก ผู้ที่เห็นโทษอยู่อย่างนี้ ถ้าพิจารณาทางถูกทางต้อง คือ เคยได้ยินได้ฟังธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า *ว่าการพ้นทุกข์ คือทางคุณงามความดี* ถึงอย่างไรมันก็ทุกข์แล้ว เกิดขึ้นมาอยู่ในกองทุกข์นั่นแหละ แต่จะทำอย่างไรได้ ถ้าเกิดขึ้นมาใหม่อีกมันก็มาเป็นอย่างนี้อีกนั่นแหละ เกิดมาชาติใดภพใดก็ต้องมาเป็นอย่างนี้ นี่แหละจึงต้องสร้างคุณงามความดี

นี่เทศนาให้ฟังว่า การสร้างคุณงามความดีถึงจะทุกข์มีอยู่ มันก็ไม่ได้กังวลกับทุกข์ เพราะไปยึดเอาความดีเป็นที่พึ่ง ได้ทำบุญทำทาน รักษาศีล ฟังเทศน์ฟังธรรม อบรมกัมมัฏฐาน *คนที่สร้างบุญสร้างกุศล เมื่อกลุ้มอกกลุ้มใจทุกข์มาก ถ้าหากได้สร้างคุณงามความดี คือ สร้างบุญสร้างกุศลแล้ว เราจะยึดเอาความดีอันนั้นเป็นที่พึ่ง*

เพราะอันนี้แหละเป็นเหตุเป็นปัจจัยที่จะให้พ้นจากทุกข์ทั้งหลาย เราไปยึดเอาต้นเหตุที่จะให้พ้นทุกข์ มั่นอยู่ในคุณงามความดี เช่นว่า ทำทาน รักษาศีล มั่นอยู่ในใจของตนเสมอว่า ทางอันนี้ ทางเดียวอันนี้ทางที่จะพ้นจากทุกข์มีเส้นเดียวสายเดียวเท่านี้แหละ ยึดมั่นกันอยู่

ถึงมันจะทุกข์สักเท่าไหร่ ก็อุตส่าห์อดทน คือ ไม่ได้กังวลยึดเอามาเป็นอารมณ์ เจ็บไข้ได้ป่วยอุตส่าห์พยายามไม่ขาดทำทาน ไม่ขาดในการรักษาศีล ไม่ขาดในการไหว้พระสวดมนต์ ไม่ขาดในการอบรมจิต ทำสมาธิภาวนาเพราะเรื่องทั้งหลายเหล่านั้นมันทุกข์ แก้ก็ไม่มีที่สิ้นสุดหนทางที่แก้น่ะแก้มาแล้ว มันไม่เป็นไปได้

เมื่อเรามายึดเอาของดี คือ คุณงามความดีที่ว่านี้เป็นเครื่องอยู่ ทุกข์ทั้งหลายนั้นมันไม่มารบกวนใจ มันไม่มารบกวนใจของผู้ที่ยึดเอาความดีอันนั้น เชื่อมั่นในความดีของตนนั้น ทุกข์มันก็ทุกข์ไปตามเรื่องของมัน นี่วิธีแก้ทุกข์

ผู้มีอันระงับทุกข์ได้ บรรเทาทุกข์ได้ แล้วก็หาวิธีแก้สูงขึ้นไปกว่านั้นอีก ไม่ใช่แก้เพียงสักแต่ว่าหาปัจจัยชาติทั้งสี่มาบำรุง อันนั้นมันแก้ได้ขั้นต่ำขั้นต้น ไม่เป็นทางให้พ้นจากทุกข์ได้

ผู้มีปัญญาต้องหาทางแก้ขั้นดีขึ้นไปกว่านั้นอีก เรียกว่าขั้นสูงขึ้นไปกว่านั้นอีก ขั้นละเอียดขึ้นไปกว่านั้นอีก *แก้โดยวิธีสร้างความดี แก้โดยวิธีอบรมความดีด้วยบุญกุศลความชั่วทั้งหลายที่เราทำไว้ เราทำไว้แล้ว แล้วเราก็ทิ้งเสียแล้วเราก็ไม่สร้างความชั่วทั้งหลายเหล่านั้นอีก เพราะความชั่วนั้นเป็นปัจจัยให้มาเกิด มาได้ก้อนทุกข์ เพราะความชั่วทั้งหลายเหล่านั้นเป็นเวรเป็นกรรม นำให้มาเกิด มาแก่ มาเจ็บ มาตาย นำให้มาได้ทนทุกข์ทรมาน ที่เราเรียกกันว่า เสวยวิบาก เสวยกรรม*

แท้ที่จริงคนเราเกิดมานั้น มีทั้งกรรมดีกรรมชั่ว จึงค่อยได้เกิดอีก พวกเทพยดาทั้งหลายก็ดี พวกอินทร์ พวกพรหมก็ดี ที่ถือว่าได้ความสุขมากๆ ก็ยังไม่พ้นจากความชั่วยังมีความชั่วติดตัวไปทุกแห่ง *เพราะเราถือว่ากรรมชั่วนำตัวให้มาเกิด เหตุนั้นเราจงพยายามเว้นความชั่ว* ถ้าหากว่าผู้กลัวความทุกข์ดังที่อธิบายมานี้แล้ว จงพยายามเว้นจากความชั่วอยู่ตลอดเวลา ท่านจึงแสดงถึงเรื่อง ศีลของพระอริยบุคคลผู้ที่เห็นโทษในวัฏสงสารกันจริงๆจังๆแล้ว แม้ถึงชีวิตก็ยอมสละและไม่ยอมทำความชั่ว คือไม่ยอมขาดจากศีลนั่นเอง

ท่านกล่าวถึงเรื่องนิทานไว้ เรื่องสองพี่น้อง แม่ป่วย เขาว่าจำเป็นจะต้องไปหานกน้อยมาทำเป็นยา สองพี่น้องก็เลยไม่ยอมทำ ไม่ยอมทำตามหมอ เขาว่าเพราะเขากลัวบาป ถ้าไปฆ่านกน้อยมาเยียวยาแม่ของเขาแล้ว แม่เขาหาย แต่เขาก็จะได้รับบาป ถึงอย่างไรแม่หายคราวนี้ ก็ต้องตายอยู่วันหนึ่งข้างหน้า นี่ ! เขามีปัญญาพิจารณาเห็นอย่างนั้น สองพี่น้องก็เลยไม่ยอม ตายก็ยอมตาย ด้วยอำนาจสัจจะของจริง ความดีของเขานั้น เขาอธิษฐานถึงเรื่องความดีของเขา แล้วเป่าแม่พ่นแม่ของเขา แม่ของเขาเลยหายจากโรคภัยไข้เจ็บ

นี่ตัวอย่าง ผู้ที่เห็นโทษกันชัดแน่แล้ว เห็นโทษกันจริงๆ จังๆแล้ว ชีวิตจะดับสูญก็ยอม เพราะกลัวมาเกิดอีก ครั้นมาเกิดอีกแล้วนั่น มันไม่ใช่ทุกข์น้อยนะ ก็อย่างพวกเรามาเกิดนี่ ตั้งแต่เกิดมาจนป่านนี้ คิดลองดู เรื่องการเจ็บ การป่วยก็รอดล้มรอดตายมาตั้งหลายครั้งหลายหน ปรกติธรรมดาเป็นลมเป็นแล้งก็นับไม่ถ้วน กระทบร้อนกระทบหนาวถูกแดดถูกฝนก็นับไม่ถ้วน ทนทุกข์ทรมานหิวกระหายอยากน้ำอยากข้าวก็นับไม่ถ้วน เป็นโรคหู โรคตา โรคฟัน เจ็บฟัน เจ็บหู เจ็บตา เจ็บท้อง เจ็บไส้ ถ่ายท้องถ่ายไส้ ก็นับไม่ถ้วน

ถ้าหากว่าเราจะบันทึกใส่สมุดไว้ ตั้งแต่เกิดมาจนกระทั่งป่านนี้น่ะ สมุดเล่มหนึ่งนั่นน่ะ หนากว่า ๑๐๐ หน้าจะมี

แนวเขียนนั่นไหม เพราะกรรมเล็กกรรมน้อยให้มาเกิดเท่านั้นน่ะ คำว่า "เกิด" แล้วต้องรับหมด ของทั้งหลายเหล่านี้ที่มีอยู่ในโลก ใครจะไม่ได้รับไม่มีสักคน อย่างที่ว่ามานี่แหละ เจ็บตาเป็นตาต้อตาแดง โรคขี้เหงือ ถูกตาเข้าตา ขี้ผงถูกตาเข้าตา แมงไม้ตำตาเข้าตา มีมาทุกคนนั่นเฉพาะตา

มาถึงเรื่องหู หูเน่าหูหนอง ว่าถึงเรื่องเขี้ยว เจ็บเขี้ยว เจ็บฟัน มาถึงเรื่องเจ็บหลัง เจ็บเอว เจ็บกระดูก เจ็บแข้ง เจ็บขา มาถึงเรื่องท้องเรื่องไส้ เจ็บท้องเจ็บไส้ ลงท้องลงไส้ มาถึงเรื่องเท้าถูกสะดุดสุดตอ หนามปักหนามแทง นับไม่ถ้วนแล้วอันที่เป็นมาถูกทุกข์หมดนั่นแหละของพวกนี้ ของที่มีมาทุกข์หมด ต้องทุกข์หมด ได้รับทุกข์หมดทุกคน

โดยเฉพาะก็คืออากาศ ฤดูร้อนจะไปหาฝน ฝนจะไปหาหนาว หนาวจะไปหาร้อน ปีหนึ่งเปลี่ยนสภาพไป ๓ ครั้ง ใครเกิดมาแล้วไม่ได้รับ ไม่มีสักคน ในขณะที่มันเปลี่ยนฤดู จะต้องได้กระทบกระเทือน เป็นหวัดเป็นไอ เป็นไข้ อย่างน้อยก็สะบัดร้อนสะบัดหนาว เรื่องทั้งหลายเหล่านี้มันมีอยู่ในโลก ผู้ใดเกิดขึ้นมาแล้ว ต้องมาประสพ ผู้ใดเกิดขึ้นมาแล้วต้องมารับเอาของทั้งหลายเหล่านี้ นี่เพราะความเกิด

กรรม *คือ การทำความชั่วนำให้มาเกิด แล้วจะได้รับผลสนอง คือ เสวยวิบากอันนั้นนับไม่ถ้วน* ผู้มาเห็นชัดในใจ

เห็นโทษภัยในความเกิด ว่ามันนำมาซึ่งโทษทุกข์มากมายหลายอย่างหลายประการ ท่านจึงอุตส่าห์พยายามงดเว้นเสียซึ่งความชั่ว คือ ไม่เห็นแก่ปากแก่ท้อง ไม่เห็นแก่ความอยากความกิน

เรากินนั่นคิดดูว่า เราไปลักเขามากินนี่ ขโมยเขามากินนี่ เราคิดอย่างนี้ เอามากินนั่นมาใส่ปากใส่ท้องลงไป คืนเดียวหรือไม่ถึงคืน มันหิวอีก อันกินมื้อเช้านั่นกลางวันยังหิวยังอยาก มื้อเย็นยังอยากอีกซ้ำ แล้วไม่คุ้มค่า ไม่คุ้มมื้อของที่เอามากิน ของที่ลักเขามากิน เห็นอำนาจกรรมที่เราลักเขามากิน ก็ต้องมาเกิด ไม่ใช่วันเดียวแล้วคราวนี้

อย่างอายุคนสมัยนี้ ๖๐ ปี ๗๐ ปี ๘๐ ปี ตาย ตั้งแต่เกิดมาจนถึงตายนี้ ๖๐-๗๐ ปีเข้าไปแล้ว เพราะอำนาจของกรรมที่นำมาเกิด และยังได้เสวยทนทุกข์ทรมานอยู่ตั้ง ๖๐-๗๐ ปี ไม่ใช่แต่เท่านั้น ตายไปแล้วยังสามารถจะไปทนทุกข์ทรมานเป็นเปรตในนรก ตกนรกหมกไหม้ ยิ่งจะช้านานยิ่งไปกว่านั้นอีก กินมื้อเดียวเท่านั้นน่ะ กินทีเดียวท้องเดียวอิ่มเดียวเท่านั้นน่ะ นี่น่ะอานิสงค์มันยืดยาว

ถ้าหากเราอดกลั้นเสียอยากกินอยากได้ ไม่ไปลักฉ้อโกงขโมยของเขาละ อุตส่าห์งดเว้นเอาเสีย เราก็ไม่ถึงตายไปหากินทางอื่นก็ยังพอได้ พอทดแทนยังชีวิตให้เป็นไป *และกรรมความชั่วก็ไม่ได้ติดตัวของเรา ไม่ได้มาทนทุกข์เรื่องนั้นอีก กรรมนั้นก็ไม่ได้รับอีก มันก็จะหมดสูญสิ้นไป*

เหตุนั้นท่านจึงยอมสละชีวิต ตายไปดีกว่า หากว่าไม่ได้กินมันจะตายเสีย สมมติว่าเราเกิดมาอายุได้ ๓๐-๔๐ ปีแล้ว หากไม่ได้ลักเขามากินมันจะตาย อายุที่ยังเหลืออยู่ก็ไม่ถึง ๓๐-๔๐ ปีก็ต้องตาย ก็เรียกว่ายังน้อยนิดเดียว แต่หากไม่ได้ไปทนทุกข์ทรมานในอนาคตนาน ทนทุกข์เพียง ๒๐-๓๐ ปีเท่านั้น แล้วก็ตายแล้วก็หมดเรื่อง ก็ไม่ได้ทนทุกข์ในอนาคตข้างหน้าอีกตั้งเป็นหมื่นปี แสนปี

ผู้เห็นโทษชัดแน่ในใจของตนอย่างนี้แล้ว ยอมสละได้นี่! อย่างนี้นะที่ท่านพิจารณาเห็นโทษทุกข์ จึงค่อยสร้างความดีได้ ผู้ที่เห็นชัดในใจของตน สร้างความดีเข้าไว้ มันไม่ใช่ของเล็กน้อย ทำไปเรื่อยไป *นี่ผู้เห็นโทษทุกข์ท่านสร้างความดีสำหรับที่จะไม่ให้มาทนทุกข์ทรมาน มาเกิดอีกต่อไป ก็อาศัยทุกข์เหมือนกัน*

คราวนี้ พิจารณาเห็นโทษทุกข์ส่วนละเอียดเข้าไป ส่วนดีขึ้นไปสูงขึ้นไปอีกกว่าเบื้องต้น งดเว้นโดยเอาทุกข์มาเป็นอารมณ์เช่นเดียวกัน เอาทุกข์มาเป็นเหตุให้พิจารณาเหมือนกัน อันนี้ผู้ที่ท่านพิจารณาสูงขึ้นไปกว่านั้นอีก ท่านต้องใช้ปัญญาละเอียด อย่างที่พระพุทธเจ้าทรงเทศนาไว้ใน **อริยสัจ ๔** ว่า

ทุกข์เป็นของควรกำหนด ตรงนี้เห็นจริงแล้วคราวนี้ทุกข์ไม่มีผู้ใดจะเอาทิ้งได้ พอเกิดขึ้นมาแล้วก็ทิ้งไม่ได้เลยฝังอยู่ในตัวของเราหมดทุกคนนั่นแหละ ทุกข์เพราะแก่เพราะเจ็บ

เพราะตาย แก่ก็แก่อยู่ได้ เจ็บก็เจ็บอยู่ตลอดเวลา ดังเคยอธิบายให้ฟังมาแล้ว ความตาย ก็ยังติดตัวเราอยู่ทุกขณะ แล้วมันจะตายขาดลมหายใจเข้าออกเมื่อใดก็ไม่ทราบ เราจะต้องได้รับอยู่ดีๆ นี่แหละ เมื่อเป็นเช่นนี้ทิ้งไม่ได้สักคนเดียว พระพุทธเจ้าก็ทิ้งเอาออกไม่ได้ พระองค์จึงปรารภถึงเรื่องทุกข์

ทุกข์เพราะอะไร ? นี่ปัญญาของพระองค์ท่านละเอียดละเอียดยิ่งไปกว่านั้นอีกไม่เหมือนกับที่ว่ามาแล้วนั่น ละเอียดเฉียบแหลมยิ่งไปกว่าเก่า ทุกข์เพราะอะไรที่ว่าทุกข์อยู่นี่ เกิดมันก็เรื่องของธรรมนั่นอันหนึ่ง อย่างที่เคยอธิบายให้ฟังมาแล้ว แก่ก็เป็นธรรม ชราธรรม เจ็บก็เรียกว่าพยาธิธรรม ตายก็เรียกมรณธรรม นั่นเป็นธรรมอยู่แล้ว

เมื่อแก่ เมื่อเจ็บ เมื่อตาย เป็นธรรม *เราพิจารณาอย่างใดมันถึงจะให้เป็นธรรมคราวนี้ เห็นเป็นเรื่องของธรรม ไม่เป็นเรื่องของเรา* มันแก่อยู่ที่กาย มันเจ็บอยู่ที่กาย มันตายอยู่ที่กายแตกกายดับ ตัวใจนั้นถึงกายจะแก่จะเฒ่า มันก็ไม่แก่ มันไม่มีอันแก่เฒ่า ตัวใจนั่น

ความเจ็บที่ใจมันไปยึดว่าเจ็บ มันก็เจ็บเท่าเก่า เป็นเด็กน้อยก็เจ็บเท่าเก่า ผู้เฒ่าก็เจ็บเท่าเก่า ผู้หนุ่มผู้สาวก็เจ็บเท่าเก่า ความอยากได้อยากดีผู้ใหญ่ก็เท่าเก่า เด็กน้อยก็เท่าเก่า ความรักความชังก็เท่าเก่า ไม่ใช่ใหญ่ขึ้นด้วย เด็กน้อยมันน้อย เมื่อโตขึ้นแล้วมันจะใหญ่ขึ้น หรือผู้เฒ่าผู้แก่ แก่เฒ่า

มาแล้วความชังความรักมันจะหมดไป มันก็ไม่ใช่ มันจะเฒ่า มันก็ไม่ใช่ มันก็เท่าเก่าอยู่ อันนี้มันเท่าเก่าเท่าเดิมของมัน เหตุนั้นมันไม่แก่ไม่เฒ่า มันไม่เจ็บไม่ตาย

เพราะฉะนั้น อันที่มันแก่ คือร่างกายมันแก่ มันแก่แล้ว มันก็อ่อนกำลัง เรี่ยวแรงก็หมดไป ซูบซีดไป เหี่ยวแห้งไป คร่ำคร่าไป นี่อันนี้มันอยู่ที่กายต่างหาก ความแก่ ความเจ็บ ความไข้ *ส่วนความอยาก ความโลภ ความโกรธ ความหลง มันไม่แก่ ความรักความชังมันไม่แก่ เมื่อกายมันตายแล้ว อันนี้มันก็ไม่ตาย มันยังอยู่*

ครั้นพิจารณาเห็นแล้วคราวนี้ เราปล่อยให้เป็นเรื่องของกายเสีย ผู้มีปัญญาท่านว่า แก่มันอยู่ที่กาย เจ็บไข้ มันอยู่ที่กาย ตายก็อยู่ที่กาย ความหิวความกระหายนั่นมันอยู่ที่กาย ใจท่านไม่เอาไปไว้กับกายแก่ ใจ ท่านไม่เอาไปไว้กับกายเจ็บ ใจก็ไม่เอาไปไว้กับกายตาย ท่านเป็นผู้ดูเฉยๆ *ผู้ที่มีปัญญาดูความแก่ของกายความเจ็บของกายดูความตายของกาย นี่ตัวใจ นั่นทำให้เห็นความแก่ ความเจ็บ ความตายของกาย ความทะเยอทะยานดิ้นรนมันก็ไม่มี*

นี่พิจารณาอยู่อย่างนั้นว่า มันจะทะเยอทะยานดิ้นรนเพื่ออะไร มันอยากได้เพื่ออะไร อยากได้มาก็ไม่ได้ อยากได้ไว้ที่ใจ ใจมันก็ไว้ไม่ได้ มันวุ่นวายในใจ อยากได้มาไว้

ที่กายนี่ มันอาศัยกายนี่ มันเอามาให้กายนี้ อยากกินมันก็เอามาให้กายนี้กิน ใจมันไม่ได้กิน อย่างเครื่องประดับตกแต่ง มันก็มาตกแต่งกายนี้ ไม่ได้มาประดับตกแต่งใจ อยากให้มันสวยสดงดงาม ก็ตัวกายนี้ มันสวยสดงดงามที่กาย ไม่อยากให้มันเฒ่ามันแก่ ก็ที่กายนี้ต่างหาก ไม่ได้เอาไปไว้ที่ใจ

เหตุนั้น ถ้าหากว่าพิจารณาเห็นแก่ เห็นเจ็บ เห็นตายเป็นธรรมแล้วใจมันก็วางนั่น ใจมันก็ไม่เอามายึดไว้ในตัวของมัน มันก็ปล่อยวางไป มันก็ได้ความสุขความสบาย นี่พิจารณาเห็นอยู่อย่างนั้นเห็นตามเป็นจริงเรียกว่า **ปัจจัตตัง** นี่พิจารณาทุกข์

วิธีแก้ทุกข์จะแก้อย่างไร ? ครั้นเห็นตามเป็นจริงอย่างนั้นแล้ว คราวนี้ กายแตกกายดับ กายเจ็บ กายตาย ใจมันไปอยู่คนหนึ่งต่างหาก เป็นแต่ผู้ดูผู้เห็นเฉยๆ มันไม่ได้ไปยึดเอาอันนั้นมาเป็นของตนของตัว ครั้นไม่ยึด มันก็ไม่มีวันเกิด มันก็ไม่มีวันเกิดอีกต่อไป พอรู้เท่าเข้าใจตามเป็นจริง ไม่ยึดแล้ว มันก็วาง ปล่อยวาง มันก็ไม่ต้องไปเกิด แก่ เจ็บ ตายอีกต่อไป มันก็หมดเรื่อง

จึงว่า ปรารภทุกข์ เอาทุกข์นี่แหละมาเป็นเครื่องยึด เอาทุกข์มาเป็นเครื่องพิจารณา เอาทุกข์นี้มาเป็นอารมณ์เอาทุกข์

นี้มาคิดมาค้น มาพิจารณา ตั้งแต่หยาบ มาถึงปานกลาง มาถึงละเอียด ใช้พิจารณาทุกข์นี้ทั้งนั้น ถ้าผู้ใดทิ้งอันนี้เสียแล้ว ไม่มีหลัก ไม่สนุกในการพิจารณา

ถ้าผู้ไม่พิจารณาก็ทุกข์อยู่อย่างนั้น เลยปล่อยไปตามเรื่อง ดีชั่วก็เลยปล่อยไปตามเรื่อง เหมือนกับช่างมัน นอนเฝ้ามันอยู่ นอนเฝ้าหม้อมันอยู่แล้วแต่มันจะสุก สุกหรือไม่สุกก็ช่าง นั่งเฝ้าหม้อมันอยู่อย่างนั้น ดีก็ช่างมัน ชั่วก็ช่างมัน มันจะเป็นอย่างใดก็ช่างมัน ทุกข์โศกโรคภัยก็ช่างมัน มันจะเป็นเวรก็ช่างมัน ก็เลยไม่ได้พิจารณา เลยไม่ได้ปัญญา เลยไม่ได้ความรู้ นอนเฝ้าหม้อมัน นั่งเฝ้าหม้อมันอยู่อย่างนั้น มันหมดเรื่อง ดีก็ไม่ได้

ถ้าหากมาใช้อุบายปัญญาพิจารณาอย่างที่ว่ามานี้ เราจะเกิดความรู้ ความสว่าง เกิดปัญญาฉลาดเฉลียวขึ้น แล้วจะเห็นธรรมะเป็นเครื่องปลอดโปร่ง แล้วจะเห็นธรรมะเอาเป็นเครื่องนำให้พ้นจากทุกข์ได้จริงๆ

แล้วจะเห็นว่า การพิจารณาธรรมะนี้ทำบุคคลผู้ชั่วให้ดีขึ้นได้แท้ๆ คือ เห็นชัดตามความเป็นจริงแล้วละความชั่วได้ด้วยตนเอง ไม่มีผู้อื่นบังคับ ดังอธิบายมาแล้ว

เห็นโทษทุกข์แล้วไม่กล้าทำชั่วต่อไปอีก เพราะทุกข์เพราะโทษนั้นมาจากความชั่ว ทุกข์นั้นมาจากความชั่วสร้างความดีไว้แก้ทุกข์ ละทุกข์ เห็นชัดด้วยตนเองแล้วคราวนี้ ยอมสละโดยดี

นี่ อธิบายถึงเรื่องธรรม เอาทุกข์มาเป็นอารมณ์ เอวํฯ

สติควบคุมจิต

สติควบคุมจิต *นั่นคือ รวบรวมจิตให้อยู่ในอำนาจของสติทุกอิริยาบถ* ไม่ว่า ยืน เดิน นั่ง นอน การเคลื่อนไหวไปมา แม้จะคิด จะพูด จะทำ ก็ให้มีสติปกครองจิตไว้ให้มันรู้เท่าต่อการกระทำของเราทุกอย่าง

ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกดมกลิ่น ลิ้นลิ้มรส กายได้รับสัมผัส จิตได้รับอารมณ์ ต้องมี สติ รู้เท่าทันอยู่ตลอดเวลา *เมื่อผัสสะกระทบ ให้มีสติรู้เท่าทัน อย่าให้มันซึมลงถึงจิตได้*

ถ้าเผลอสติเมื่อไร จะรู้สึกว่าฟุ้งซ่านรำคาญหงุดหงิด ส่งส่ายไปตามเรื่องที่มากระทบ เป็นกุศลบ้างอกุศลบ้าง โดยส่วนมากแล้ว จิตของเรามันเอนเอียงไหลไปทางอกุศล เกิดเดือดร้อนเศร้าหมองขุ่นมัว บางทีก็หลงใหลเพลิดเพลินไปตามสิ่งภายนอกอยู่เรื่อยไป จิตมีแต่ความโลภ ความโกรธ ความหลง

นาทีผ่านไป ชั่วโมงผ่านไป แล้วก็วันหนึ่ง คืนหนึ่ง เดือนหนึ่ง ปีหนึ่งผ่านไป โดยไม่มีอะไรเป็นสาระที่ระลึก

ได้เลย จะระลึกอะไรมาเป็นที่พึ่งก็ไม่ได้ เพราะว่าจิตของเราไม่เคยฝึกอบรมให้ระลึกเช่นนั้น เคยแต่อยากได้อันนี้มากๆ เมื่อได้อันนี้แล้วแทนที่จะสบาย มีพอแล้วก็ไม่พอ อยากได้อันอื่นอีก เลยไม่มีวันพอก็เลยตายก่อน

ทีนี้พอถึงเวลาจะตาย เราจะไม่ให้จิตติดข้องได้อย่างไรเล่า ในเมื่อเราไม่ได้ฝึกฝนสติ อบรมจิตไว้เสียก่อนแก่ ก่อนเจ็บ ก่อนตาย แล้วจะเกณฑ์ให้จิตที่มันติดข้องยุ่งอยู่กับเรื่องของกิเลสตัณหาอย่างหนาแน่น ให้วางได้อย่างไร

จิตเช่นนี้ถ้าตายแล้วก็ต้องจมอยู่ในกิเลสตัณหาอย่างแน่นอน เพราะว่ามันไม่ได้อบรมในทางกุศล มีแต่ส่งจิตไปตามความอยากได้ อยากดี อยากมั่งอยากมี เลยเพลิดเพลินไปตามความอยากอยู่เรื่อยไป ไม่มีสติมองเข้ามาในตัวตนของเราสักที มีแต่เดือดร้อนวุ่นวายส่งส่ายไปตามความอยากจนลืมตัว ไม่รู้ตัวว่าแก่เท่าไรแล้ว ยิ่งแก่ก็ยิ่งมีความอยากมาก แบบนี้เรียกว่า แก่ไปทางกิเลสตัณหาอย่างไม่รู้ตัวว่าแก่

ใครเล่าจะมาแก้กิเลสตัณหาให้เราได้ ถ้าเราไม่รู้ของเราเอง ใครจะมารู้ให้เรา เราต้องสำนึกเอาเอง เมื่อเรามีความขัดข้องหมองใจ เดือดร้อนขุ่นมัว มันติดข้องอยู่ในจิตของเราหมดทุกอย่าง เราหามาถมจิตใจของเราเองทั้งนั้น มีเงินมีทอง มีที่ดินมีบ้าน มีของเท่าไรก็ไม่อิ่มไม่พอ

เรื่องกิเลสตัณหานี้น่ากลัวมากที่สุด มันจะพาเราตายจมอยู่ในกิเลสตัณหา มันพาเราเดือดร้อนวุ่นวายอยู่ในกองทุกข์ทุกวันนี้ ก็เพราะว่าจิตของเรามันหลงอยู่ในกาม หลงยึดหลงถือเอาไว้ว่าเป็นตัวเราตัวเขากันอยู่ทั้งโลก แย่งกันด่าว่ากัน ถกเถียงกันยังไม่พอ จิตที่ผูกพยาบาทอาฆาตจองเวรไว้ตั้งแต่ครั้งก่อนโน้นชาตินี้ก็มาหลงเอาของเก่ามาแย่งชิงกัน ด่าว่ากัน ฆ่าตีกันจนล้มตายกันมากมายเหลือหลาย อยู่ในโลกอันนี้ นับไม่ถ้วนเลย

ฝ่ายอกุศลมันหมุนอยู่ในห้วงของกาม มันติดข้องผูกพันอยู่ หาวิธีแก้ได้ยาก มันเหนียวแน่นอย่างแกะได้ยากที่สุด เพราะมันเกี่ยวเนื่องกันอยู่ใน กามภพ รูปภพและอรูปภพ จิต*ของเราติดข้องอยู่ในภพทั้งสามนี้แหละจึงออกจากทุกข์ได้ยาก*

ที่ว่าหาวิธีแก้ได้ยาก เพราะว่าเราไม่รู้จักทุกข์อย่างจริงจัง ถ้าเราทำให้มันถึงทุกข์ ได้ต่อสู้กับทุกข์ ได้ชนะทุกข์มาแล้ว จึงจะรู้วิธีออกจากทุกข์มาได้ หากเราไม่ทำให้มันถึงทุกข์จะเห็นทุกข์ได้อย่างไร เพราะว่าเรายังไม่ทันพบทุกข์ ก็ไม่รู้จักทุกข์อย่างแท้จริง ถ้าไม่ได้ต่อสู้กับทุกข์เสียก่อนแล้ว เราจะรู้วิธีออกจากทุกข์ได้อย่างไรหนอ เปรียบเหมือนเรายังเดินไม่ถึงที่หมาย เราจะไปรู้จักที่นั้นได้อย่างไร

ฉะนั้น *เราผู้อยากจะพ้นทุกข์ ต้องทำให้มันถึงทุกข์ ได้ต่อสู้กับทุกข์ ชนะทุกข์ได้แล้ว มันจึงพ้นทุกข์* เป็น **ปัจจัตตัง** *ผู้ประพฤติปฏิบัติในอรรถในธรรมรู้เองเห็นเอง* ถ้าทำแท้ทำจริง

ไม่เผลอสติ มีสติรู้เท่าทันต่อเหตุการณ์ที่มันเกิดขึ้นมานั้น มันค่อยผ่อนจากหนักเป็นเบา รู้เท่าทันดีขึ้น

ขอให้มี ศรัทธา ทำทานไปเรื่อย *ทั้งทานภายนอกทานภายใน* ***รักษาศีล*** *คือ รักษากาย วาจา และใจ ให้มันเป็นปรกติ หรือรักษาจิตนั่นเอง คอยมีสติปกครองจิตใจ* สิ่งใดไม่ควรคิดก็ไม่คิด สิ่งใดไม่ควรพูดก็ไม่พูด สิ่งใดไม่ควรทำก็ไม่ทำ เพราะเรามีสติรู้อยู่ว่า เราเป็นผู้มีศีล

เราไม่ควรจะคิดไปทางอกุศล เช่น พูดเท็จ พูดคำหยาบด่าว่าเสียดสี พูดเพ้อเจ้อ พูดไม่มีเหตุผล ทางกายก็ไปฆ่าสัตว์ลักขโมยของคนอื่นมาเป็นของตน เป็นต้น ล้วนแล้วแต่เป็นอกุศลผิดหลักของศีลทั้งนั้น *หากว่าจิตของเรามันยังอยากจะคิดอย่างนี้ พูดอย่างนี้ ทำอย่างนี้อยู่แล้ว ก็แปลว่าเรายังอยากก่อกรรมก่อเวรใส่ตัวเราเองทั้งนั้น คนอื่นไม่ได้มาทำให้เราเลย*

กายกรรม วจีกรรม มโนกรรม ที่มีอยู่นี้ ล้วนแล้วแต่เป็นของเราทำไว้เองทั้งหมด คนอื่นมาแบ่งมาปันให้เราได้เมื่อไร ต่างคนต่างทำใส่ตัวเองมาทั้งนั้น

กุศล และ อกุศล มันเกิดขึ้นสัมผัสจิตของเราเอง ถ้าเรามีสติดี มันก็หมุนไปตามกุศลกรรม คิดแต่ทางดีไม่คิดอิจฉาริษยาใครทั้งหมด มีแต่คิดเมตตาสงสารต่อเพื่อนมนุษย์ผู้ที่

ตกทุกข์ได้ยากลำบากด้วยกัน คิดอยากเกื้อกูลอุดหนุนเขาไปตามสติกำลังของเราที่จะทำได้จิตอันนี้คิดเป็นกุศล

ถ้ามีผู้มาด่าว่าเบียดเบียนเสียดสี จิตดวงนั้นมันก็คิดไว้ว่าเป็นกรรมเก่าของเรา มันก็ทำทานไปหมด ไม่คิดต่อกรรมเก่าไว้ต่อไปอีก ไม่มีเรื่องของกรรมเก่ากรรมใหม่ตั้งหน้าสร้างแต่กรรมดี คิดแต่ทางดี พูดแต่ทางดี ทำแต่ทางดี มันดีมาจากจิตทั้งนั้น จิตดีพูดออกมาก็ดี ถ้ากายดี วาจาดี จิตดีแล้วเราจะไปหาดีที่ไหนอีกเล่า

ความดีมันก็อยู่ที่จิตของเราเอง ความชั่วมันก็อยู่ที่จิตของเราเอง ถ้าเรารู้จักชั่ว ว่ามันจะพาเราชั่วเสียหายก็ให้เรามีสติละชั่ว ทำแต่ทางดีก็เป็นบุญ ถ้าว่าบุญมีแล้วทำอันใดก็ได้ง่าย ไม่มีเวรไม่มีภัย เราเป็นผู้ไม่ก่อเวรเราก็ไม่มีเวร เราไม่ก่อภัยเราก็ไม่มีภัย เราไม่ก่อกรรมเราก็ไม่มีกรรม

เราทุกคนเกิดมารับผลของกรรมเก่าของเรา ที่ทำมาแล้วทั้งนั้น ฉะนั้นเราต้องตั้งสติให้มั่นคง เพื่อจะได้มองเข้ามาตรวจดูต้นสายปลายเหตุที่เป็นภัยของจิต ที่มันติดข้องอยู่ พาให้เราเป็นทุกข์อยู่ในภพทั้งสามนี้เอง

กามภพ *คือจิตมันหลงติดอยู่ในกาม* ติดรูปของเราเอง จิตของเรามันหลงยึดถือว่าเป็นตัวตนอย่างจริงจัง แล้ว**รูปภพ**มันก็เกี่ยวเนื่องกันมา มีตามันเห็น ก็ไปติดรูปที่มีวิญญาณและไม่มีวิญญาณ มันพันเกี่ยวเนื่องกันมาหมดทุกอย่าง

เปรียบเหมือนมัดวัวไว้กับหลัก หลักก็ติดวัว วัวก็ติดหลัก ผูกพันกันอยู่เป็นคู่กันไป เรื่องของโลกมันเป็นอยู่อย่างนั้น ไม่สิ้นไม่สุดลงได้ยืดยาวแบบนี้ เดี๋ยวเป็นอย่างนั้น เดี๋ยวเป็นอย่างนี้ เดี๋ยวร้อน เดี๋ยวเย็น เดี๋ยวหัวเราะ เดี๋ยวร้องให้ สลับกันอยู่อย่างนั้นเรื่อยไป น่าเบื่อหน่ายมีแต่ความเดือนร้อนวุ่นวาย ไม่มีความสงบระงับได้เลย

ถ้าเราไม่พิจารณาเรื่องของโลกให้มันเห็นแจ้งเห็นชัดแยบคายอย่างถี่ถ้วนแล้ว เรื่องต่างๆ มันก็เป็นพืชพันธุ์ผสมอยู่ในดวงจิตอย่างมองเห็นได้ยาก

เปรียบเหมือนเราจะดับไฟ แทนที่จะดับด้วยน้ำ เราเผลอสติไปเอาขี้ขยะมาถมไฟ หรือขี้แกลบมาถม เพื่อให้เชื้อไฟมันดับอย่าหวังว่ามันจะดับได้เลย เชื้อของไฟมันยิ่งเพิ่มพูนขึ้นฉันใดเรื่องของกิเลสตัณหาที่มันข้องอยู่ในจิตของเรามาแล้วนับภพนับชาติไม่ได้ เราจะมาประพฤติปฏิบัติเพียงนิดหน่อย จะให้มันพ้นไปได้อย่างไร

ไม่ใช่ว่าเป็นของง่าย และก็ไม่ใช่ว่าเป็นของยากจนเหลือวิสัยขอแต่ให้เราทำแท้ทำจริง อบรมสติปัญญาของเราให้แก่กล้ายิ่งๆ ขึ้นไปพิจารณาสอดส่องให้รู้จริงเห็นแจ้งในสภาพเหล่านี้ จึงจะรู้จักของจริง

ธาตุทั้งสี่มันก็แตกสลายเสื่อมโทรมลงไปทุกลมหายใจเข้า-ออกอยู่เป็นนิจ เราไม่ได้พิจารณาให้เห็นความเสื่อมก็เลยกลับเห็นว่าเป็นของสวยของงามไปหมด จึงมีความรักใคร่กำหนัดยินดี หลงยึดหลงถือเอาว่าเป็นของจริงของเที่ยง ที่แท้แล้วมันเป็นของเท็จของหลอกหลวงของไม่เที่ยงทั้งนั้น ไม่มั่นคงถาวรอยู่ได้เลย เกิดมาแล้วมีแต่เสื่อมสิ้นไป

สิ่งเหล่านี้มันเป็นเครื่องปิดกั้นให้อยู่ในกองทุกข์กองไฟทั้งนั้นล่อให้เราหลงมัวเมา เสียเวลาไปพิจารณาแต่เรื่องภายนอก ไปดูแต่รูปอื่น ฟังเสียงอื่นอยู่เรื่อยไป เพลิดเพลินอยู่กับสิ่งภายนอกจนเฒ่าจนแก่ จนตาย มามากมายเหลือหลายในโลกนี้ ติดข้องวุ่นวายอยู่ด้วยกันทั้งหมด

คนที่มัวเมาอยู่กับกิเลสตัณหานี้นับวันแต่จะมืดเข้าทุกทีไม่มีวันหายได้เลย แก่ไปเท่าใดยิ่งติดข้องมากขึ้น มีลูกก็ติดข้องอยู่กับลูกมีหลานก็ติดข้องอยู่กับหลาน มีเหลนก็ติดข้องอยู่กับเหลนไปไหนมาไหนก็ไม่ได้ แก่แล้วก็อยู่กับลูกหลานกับเหลน กับบ้านกับของ อยู่กับเงินกับทอง แล้วก็ตาย เราตายแล้วจะไปไหนกันแน่

เราต้องตรวจดูให้ละเอียดจึงจะรู้เห็นด้วยตนเองว่าเมื่อจิตมันติดข้องยึดถืออันใดไว้เราก็รู้ จิตของเราไม่ติดข้อง ไม่ยึดถือเราก็รู้ ถ้าว่าเรามีสติรู้เท่าอยู่ได้เสมอไปมันก็ค่อยปล่อย ค่อยละวาง ไปทีละเล็กละน้อย จะค่อยเบาบางลงไป

จะได้เห็นแจ้งชัดขึ้นมาว่า ในตัวตนของเราของเขานั้นมันไม่มีอันใดจะเที่ยงแท้แน่นอนสักอย่างเดียว เป็นแต่เพียงอาศัยกันสืบไปจนวันตายเท่านั้น แล้วก็เป็นของคนอื่นไปหมุนเวียนเกี่ยวเนื่องกันอยู่อย่างนั้นไม่สิ้นไม่สุด

เรื่องของจิตมันติดมันข้องหลายอย่าง เพราะฉะนั้นเราต้องประพฤติปฏิบัติให้มันเคร่งครัด เพื่อให้กิเลสตัณหามันเบาบางลงไป ในขณะที่เรายังมีชีวิตอยู่นี้ ต้องประพฤติปฏิบัติอย่างจริงจัง เพื่อดับทุกข์ดับกิเลส

เรื่องโรคของกายของจิตมันติดข้องผูกพันกันอยู่ โรคทางกายเราก็ต้องรักษาพยาบาลให้มันหายขาด ถ้ามันไม่หาย ตายไปก็เผาไฟ หรือฝังดินมันก็หายขาดได้

แต่โรคของจิตไม่เป็นอย่างนั้น หาวิธีแก้ได้ยากที่สุดเรื่องของกิเลสมันมีอำนาจมาก ทั้งเกิดขึ้นได้ง่ายและว่องไวที่สุด *เราต้องพิจารณาให้มันเห็นกองทุกข์ของกิเลส คือ ความเร่าร้อนเศร้าหมองขุ่นมัว ที่มันเกิดขึ้นภายในจิตของเรา เมื่อเห็นแล้วก็ต้องตั้ง สติปัญญา ซักฟอกชำระสะสางให้จิตใจของเราบริสุทธิ์สะอาด จะได้มีความเยือกเย็นไม่มีความเดือดร้อนเศร้าหมองขุ่นมัว*

เป็นเรื่องที่จะต้องใช้ สติปัญญา เป็นเครื่องรู้ เครื่องวัดสติปัญญาของเราที่ทำมาแล้ว ถ้ามันมีความเห็นผิดอยู่ มันก็

หลอกเรา หลอกให้คิดให้พูดให้ทำไปตามเรื่องที่ผิดอยู่อย่างนั้น หากเราไม่แก้ความหลงด้วยสติปัญญา ให้มันเบาบางลงแล้ว เราก็ตายเปล่า คือ จะได้เวียนว่ายตายเกิดอยู่ในห้วงของกามอยู่เรื่อยไป

ถ้าเรามาเกิดอีก ก็มาเอาของเก่า มาหลงยึดหลงถือเอาของเก่า มาเอาดิน น้ำ ไฟ ลม มาเป็นตนตัว มายึดถือไว้จะไม่ให้มันแก่ มันเจ็บ มันตาย ก็เลยเกิดทุกข์ขึ้นกับตัวประเดี๋ยวก็สุขเกิดขึ้น ประเดี๋ยวก็เฉยๆ ประเดี๋ยวก็ทำดีประเดี๋ยวก็ทำชั่ว เอามาปรุงมาแต่งนึกคิดอยู่อย่างนั้นเรื่อยไปไม่สิ้น ปรุงไปทางอดีตและอนาคต เดินมันก็ปรุง ยืนมันก็ปรุง นั่งมันก็ปรุง นอนมันก็ปรุงแต่งอยู่อย่างนั้น มันไม่อยู่เป็นปรกติได้เลย

เรื่องของจิตนั้น เมื่อเราพิจารณาให้เห็นความเป็นจริงอย่างชัดเจนแล้ว อารมณ์ต่างๆ จะดับสลายไปเอง เหลือแต่ความว่างแทนที่

เราไม่ควรเสียเวลาไปพิจารณาแต่เรื่องภายนอก ควรกลับเข้ามาพิจารณาภายในตัวตนของเรานี้ มองเข้าไปดูจิตให้รู้แจ้งเห็นจริงให้ได้ *สติปัญญาที่เกิดจากการฝึกฝนอบรมพิจารณาตัวเองนี้ เปรียบเหมือนของที่มีคม สามารถตัดกิเลสตัณหาให้มันขาดไปได้เป็นชั้นๆ ถ้าเราไม่เผลอสติ มีสมาธิมั่นคงก็ตัดได้*

ขั้นแรก เราต้องมีสติ ฝึกฝนอบรมจิตให้สงบระงับ ให้มันเป็นเรื่องที่อยู่ของจิต ให้จิตของเราอยู่ในอำนาจของสติแล้วก็คอยมองแต่จิตของตัวเองอยู่ทุกอิริยาบถ

เมื่ออายตนะผัสสะสัมผัสกัน อะไรจะเกิดขึ้นมาก็เห็นว่ามันไม่เที่ยง เกิดแล้วก็ดับไป จิตก็เป็นปรกติรู้อยู่อย่างนั้น แล้วก็พิจารณาอยู่ทุกอิริยาบถ ขณะไหนจิตมีความตั้งมั่นได้ระยะนาน มีสติมั่นคงอยู่อารมณ์อันเดียว จะมีกำลังใหญ่ให้รู้จริงเห็นแจ้งขึ้นมาได้

เราไม่ต้องคิดว่าเราไม่รู้ ไม่เห็นไม่เป็น *ว่าแต่ทำให้มันแท้ให้มันจริง ก็จะรู้เห็นของจริง มีความสุขความสบายอิ่มเอิบเบากาย เบาจิต เพราะจิตมันวางจากกิเลสตัณหาได้ชั่วขณะหนึ่ง* ก็ยังดีกว่ามาทำกรรมไว้ไม่ปล่อยไม่วาง ไม่สะสางให้สะอาด มีแต่ปล่อยให้จิตของเราสกปรก เพลิดเพลินไปตามกิเลสตัณหาหลงมัวเมาลืมตัวจนวันตาย

จิตไม่มีตัวเราของเรา กายก็เป็นธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ ที่ประกอบกันเข้าเป็นตนเป็นตัวขึ้นมา แล้วไม่นานก็แตกสลายลงไปสู่สภาพเดิมของเขาหมดทุกอย่าง เมื่อเราได้ค้นคิดพิจารณาเห็นเป็นชิ้นเป็นอันไปหมด ดังกล่าวแล้วก็เห็นว่าเป็นหน้าที่ของอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่เที่ยงจริงๆ มันหมุนอยู่เรื่อยไป จึงไม่ใช่ของใคร

เพราะว่าจิตของเราไม่รู้จักว่าเป็นของไม่เที่ยง มันจึงหลงไปยึดถือเอาของไม่เที่ยงจะให้มันเที่ยง ก็เป็นทุกข์อยู่ร่ำไป เกิดมาตายเปล่าไม่มีคุณความดีติดตัวเลย น่าเสียดายเกิดมาแล้วขาดทุน ปล่อยให้จิตรวนเรไปตามความชั่วเสียหายอยู่เรื่อยๆ วัน คืน เดือน ปี ผ่านไปไม่ได้อะไรเป็นที่พึ่ง ไม่ได้ทำความดีให้ตัวเลย

มีแต่หลงมัวเมาอยู่กับสิ่งภายนอก แล้วก็ตายไปอย่างน่าเสียดาย ไม่มีทาน ศีล ภาวนา อันใดเลย เดือนหนึ่งมีวันพระอยู่ ๔ วันเท่านั้น จะสละมาวัด มารักษา กาย วาจา จิต ให้มันว่างจากตัณหาสักวันหนึ่ง คืนหนึ่งก็ไม่ได้มีแต่ติดข้องอยู่กับลูกกับหลาน กับบ้านกับของ อยู่กับเงินกับทอง ติดข้องอยู่อย่างนั้นตลอดไป

นี่แหละเรื่อง "กิเลสตัณหา" นี้มันผูกรัดติดต่อกันไม่ให้มีโอกาสเวลาทำความดีได้ อยากได้อันนี้ เมื่อได้อันนี้มาแล้วยังอยากได้อันนั้น ได้อันนั้นมาแล้วยังอันโน้นอีกต่อๆกันไป ไม่มีวันพอ มีแต่ความติดข้อง วุ่นวายส่งส่ายเผาร้อนอยู่อย่างนั้นทั้งวันทั้งคืน ถึงกายมันจะพักผ่อนอยู่ก็ตาม แต่จิตมันไม่ได้พัก คิดปรุงแต่งอยู่ตลอดเวลา ไม่ได้หยุดพักผ่อนเหมือนกาย

เมื่อเราตายแล้วเขาเอาไปเผาไฟหรือฝังดิน ก็หมดเรื่องของกาย แต่จิตมันเป็นโรคติดต่อเรื้อรัง สืบภพสืบชาติไว้เป็นที่น่ากลัวมากที่สุด

เพราะฉะนั้น เมื่อเราเข้าใจเรื่องที่อธิบายมานี้แล้ว เราควรหันกลับมาอบรมฝึกหัดดัดนิสัยจิตของเรา ที่แต่ก่อนมันเคยคิดไปตามความโลภ ความโกรธ ความหลง *บัดนี้เรามาฝึกฝนอบรมจิตให้คิดแต่ทางดี ไม่คิดอิจฉาริษยาใครทั้งหมด เป็นผู้มีเมตตาอารีต่อเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน ไม่มีแม้แต่ด่าว่าเสียดสีใครทั้งนั้น มีศีลธรรมประจำจิตกายก็เป็นปรกติ วาจาก็เป็นปรกติไม่หาเรื่องเดือดร้อนวุ่นวายกับใคร*

ถ้ามีผู้มาด่าว่าเสียดสีก็ต้องให้มีสติกำหนดอยู่ในลมหายใจเข้า-ออก หรือจะเพ่งอยู่กับพุทโธก็ได้ เพื่อไม่ให้จิตของเราไปเก็บเอาอารมณ์ที่ไม่ดีนั้น มาทำให้จิตของเราเศร้าหมองขุ่นมัว วุ่นวาย

ต้องให้สติปกครองจิตไว้อย่างมั่นคง ไม่ให้จิตเคลื่อนไหว เอนเอียงไปตามดีและชั่ว เรื่องที่มันเกิดขึ้นนั้นมันก็ดับไปเอง เพราะว่าเราไม่ได้ติดต่อไว้ ก็ไม่มีอะไรจะมาเกี่ยวข้องกับเราได้เลย จิตจะได้ว่างจากเครื่องกระทบกระเทือน

เพราะว่าเรามีหลักยึดได้แล้ว สติก็ละเอียดเข้าไปสมาธิก็มั่นคงยิ่งๆขึ้นไป มีปีติความเอิบอิ่มสบาย กายก็เบาจิตก็

สะอาดเยือกเย็น อย่างนี้เรียกว่า *ให้อาหารจิต* จิตก็มีความแช่มชื่นเบิกบาน มีความอิ่มหนำสำราญ มีกำลังประพฤติเช่นนี้เป็นการ **เลี้ยงชีวิตชอบ**

ปัญญาเห็นชอบ *คือ เห็นอยู่ในตัวของเรานี้* ตัวของเราก็คือสมุทัย จิตมันหลง ก็หลงอยู่ในตัวสมุทัยนี้และทุกข์มันมาจากตัวตนของเรานี่แหละ หากว่า จิตมันยังหลงยึดถือว่าตัวตนของเราอยู่แล้ว จำเป็นต้องมีทุกข์อยู่เรื่อยไป *เพราะฉะนั้นควรฝึกฝนสติปัญญาของเราให้แก่กล้า เพื่อจะทนต่ออารมณ์ สู้กับทุกขเวทนาที่มันเกิดขึ้นมาสัมผัสจิตของเราให้เศร้าหมองขุ่นมัว อบรมให้มีสติปกครองจิตให้ชำนิชำนาญ*

เวลาตาเห็นรูป ก็ให้รู้เพียงแค่ตา หูได้ยินเสียงก็ให้รู้เพียงแค่หู จมูกได้กลิ่น ก็ให้รู้เพียงแค่จมูก ลิ้นได้รสก็ให้รู้เพียงแค่ลิ้น กายสัมผัสก็ให้รู้เพียงแค่กาย *อย่าให้มันซึมลงถึงจิต เพียงแต่รับรู้ว่า สัมผัสเกิดขึ้นแล้วก็ผ่านไปไม่มีอันใดมารบกวนจิตของเราได้*

เพราะว่า สติ สมาธิ มั่นคงดี ปัญญา ได้ค้นคว้าเห็นเรื่องของกิเลสตัณหา ที่มันพาเราเป็นทุกข์มาแต่ก่อนโน้นและได้ถูกสติปัญญาของเราทำลายลงไปเป็นเรื่องของโลกตามเดิมของเขาปัญญาได้รื้อออก และคืนให้โลกตามเดิมหมดแล้ว ไม่มีอะไรที่เกี่ยวข้องผูกพันอยู่ในจิตของเราต่อไป

เพราะว่าสติปัญญาของเราได้ทำลายตัวตนของ**สมุทัย**ให้มันแตกออกไปเป็น **ธาตุ ๔** ขยาย **ธาตุ ๔** ออกไปเป็น **อาการ ๓๒** มันเป็นของไม่เที่ยงทั้งหมด ไม่ว่ากายนอกและกายในที่จิตของเรามาอาศัยแอบอิงอยู่ทุกวันนี้ ล้วนแต่เป็นของไม่เที่ยงทั้งนั้น เพียงแต่อาศัยกันไป แล้วก็จะได้พลัดพรากจากกันไปไม่วันใดก็วันหนึ่งในข้างหน้า ไม่นานเลย

เราไม่ควรอ้างกาลเวลา เราต้องตั้งสติให้มั่นเคร่งครัดลงไป ไม่ว่า ยืน เดิน นั่ง นอน ทุกอิริยาบถ ให้มันมีสติอยู่เสมอทุกลมหายใจเข้า-ออก เราแก่อยู่ เจ็บอยู่ ตายอยู่ทุกเวลานาที

คนเราส่วนมากไม่เห็นความแก่ เจ็บ ตาย อยู่ภายในตัวของเรา เห็นแต่คนอื่นแก่ คนอื่นเจ็บ คนอื่นตาย เราไม่ได้โน้มเข้ามาหาตัว ว่าเราก็จะต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย เหมือนกับเขา เราไม่พิจารณาในตัวเรา เห็นแล้วก็แล้วไปผ่านไป ก็เลยเห็นแต่คนอื่นเท่านั้น

อันนี้เรียกว่าเป็นผู้ที่ไม่มีปัญญา มีตาไปดูก็ไม่มีผลเกิดขึ้นกับจิต มีหูไปฟังก็ไม่มีผลเกิดขึ้นกับจิต ก็เลยเป็นตาเปล่าหูเปล่า จิตที่ไม่มีสติปัญญามันก็เป็นอยู่อย่างนั้นเรื่อยไป จิตคิดว่าเรายังไม่แก่ เรายังไม่เจ็บ เรายังไม่ตาย แล้วก็เพลิดเพลินอยู่กับกิเลสตัณหาอย่างไม่รู้ตัวว่าแก่

เวลาแก่มาถึง เจ็บมาถึง ตายมาถึงตัวของเราแล้ว ที่นี้เราจะทำอย่างไรถึงจะได้หลักที่พึ่งของเราได้

คนเราเกิดมาแล้วต้องรักตนของตนทั้งนั้น *ถ้าเรารักตนของเราอย่างแท้จริงแล้ว ก็ให้มีสติปกครองจิตไว้ไม่ให้คิดชั่ว พูดชั่ว ทำชั่ว ใส่ตัวเรา ก็เป็นคนดี ดีไปหมดทุกอย่าง มีทาน ศีล ภาวนา แสวงหาทางออกจากทุกข์มันถึงจะเป็นคนผู้รักตนอย่างแท้จริง* และไม่ใช่แต่รักตนคนเดียว ยังรักบิดามารดา รักครูบาอาจารย์ด้วย

เราเป็นคนปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ฝึกฝนตนอบรมกาย วาจา จิตของเราดีแล้ว ก็แปลว่าเราเป็นผู้รักษาพระศาสนาของพระพุทธเจ้าไว้ให้มั่นคงถาวรอยู่ได้ ไม่ให้พระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าเสื่อมสูญไป

เพราะว่าพระองค์ทรงบัญญัติพระธรรมไว้ให้เอามาประพฤติปฏิบัติกาย วาจา จิตของเรา ไม่ให้มัวเมาหลงไหลอยู่กับกิเลสตัณหานี้จนเกินไป *ทรงสอนให้เรามีสติมองเข้ามาดูจิต มันติดข้องที่ไหน เราจะได้แก้ไขตรงที่มันติดข้องอยู่นั้น เพื่อให้มันลุล่วงลงถึงใจดวงเดิมได้*

ถ้า สติสมาธิไม่มั่นคง มันก็หลงไปติดข้องอยู่ใน **กามฉันทะ** มีความรักใคร่ยินดีอยู่ในกาม ตาเห็นรูปที่ไม่ดี หูได้ยินเสียงที่ไม่เพราะ จิตของเราก็เศร้าหมองขุ่นมัวเรียกว่า

พยาบาท เจ้าของ เพราะว่าไม่มีสติปัญญาจะชำระจิตให้สะอาด ถ้าพิจารณาอันใดก็ไม่ชัด ตื้อไปหมดอันนี้เรียกว่า **ถีนมิทธะ** เมื่อพิจารณาไม่แจ้งไม่ชัด ไม่สิ้นความสงสัยได้ เรียกว่า **วิจิกิจฉา** ติดข้องอยู่เรื่อยไปทำบ้างไม่ทำบ้างลูบๆคลำๆ เรียกว่า **สีลัพพตปรามาส**

เพราะว่าจิตมันเกี่ยวเนื่องอยู่ในกาม มันก็เป็น **นิวรณ์** ข้องอยู่ใน **กามฉันทะ** มีความรักใคร่ยินดีอยู่ในตนในตัว หลงถือเอาไว้ เดี๋ยวมันก็เกิดทุกข์ขึ้น เดี๋ยวมันก็เกิดสุขขึ้น เดี๋ยวก็เฉยๆ เดี๋ยวก็จำโน่นจำนี่ จำอดีตอนาคต จำผิดจำถูก เอามาปรุงมาแต่งว่าดี ว่าชั่ว มันหมุนกันอยู่เกี่ยวข้องกันอยู่ในกาม จึงได้เรียกว่า **นิวรณ์ ๕** เพราะว่ามันเกี่ยวข้องกันอยู่ทั้งห้าอย่าง มันจึงไม่โยกคลอน ถอนได้ยากที่สุด

หากว่าจิตมันยังหลงยึดหลงถือว่าตัวกู ของกู อยู่แล้ว ก็แปลว่าจิตของเรายังมีภพ มีชาติอยู่ต่อไป เพราะว่าเราไม่ได้แก้ไขกันให้ทันเวลาไว้ก่อนตั้งแต่ยังไม่แก่ไม่เจ็บ

เราต้องเตรียมตัวอบรมฝึกฝนให้มี สติ ปัญญา แก่กล้า มีความสามารถอาจหาญ ไม่ท้อแท้อ่อนแอ ไม่ถอยหลังได้เลย มีแต่ ตั้งสติ สมาธิ ให้มั่นคงยิ่งๆ ขึ้นไป จะได้เกิดปัญญาเห็นแจ้งชัดขึ้นมาจากจิตของเราเองทั้งนั้น มีทั้งดีทั้งชั่วอยู่ที่ในตัวเรา

ถ้าว่า สติสมาธิ แก่กล้า มีความสามารถอาจหาญ ตัดรอนกำลังของกิเลสตัณหาลงถึงใจเดิม เรียกว่า **เอกัคคตารมณ์** *มีอารมณ์อันเดียว* ไม่ปรุงไม่แต่ง สิ่งใดเกิดขึ้นในขณะนั้น สติปัญญาทำลายลงสู่สภาพเดิมของโลกไม่มีอะไรที่มาเกี่ยวข้องผูกพันกับใจ ที่อยู่เป็นปรกติของใจเปรียบเหมือนน้ำกับน้ำมันที่มันเข้ากันไม่ได้ เป็น **เอกัคคตาจิต** *จิตเป็นเอก* สูงกว่าเหนือกว่ากิเลสตัณหา จิตดวงนั้นไม่เป็นทาสของกิเลสตัณหาอีกต่อไป เรียกว่าจิต*สูงกว่าโลก* ความเป็นจริงนั้นอยู่กับโลกแต่ไม่เป็นไปกับโลก

เรื่องของโลกมันก็เป็นเรื่องโลกอยู่แล้ว แม้เราไม่เกิดมามันก็มีอยู่เป็นอยู่อย่างนี้แต่ไหนแต่ไรมา ถ้าเรารู้รอบรู้ทั่ว แล้วเราก็ปล่อยวางไว้กับโลกตามเดิม หรือคืนให้โลกเขาหมดทุกอย่าง *เหลือแต่ จิต ที่บริสุทธิ์ผุดผ่องด้วยกำลังของสติ ปัญญา แก่กล้าตัดกระแสนิวรณ์ได้ถึง ใจเดิม เรียกว่าจิตถึง ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน มันก็สิ้นความสงสัยหมดทุกอย่าง*

แม้ว่าทีหลังมันจะติดข้องในที่ไหน เราก็ต้องใช้สติปัญญาตรวจค้นดูให้มันละเอียดถี่ถ้วนเข้าไป ไม่ให้มันเศร้าหมองขุ่นมัวอยู่กับเรื่องโลก ชำระสะสางให้มันสะอาดอยู่เรื่อยไป

ถ้าว่าสมาธิมั่นคงเข้าไปเท่าไร ยิ่งหนักแน่นมีแยบคาย เบื่อหน่ายกับเรื่องของโลกเท่านั้น มันวุ่นวายเดือดร้อน มีทั้งคุณ มีทั้งโทษ มีทั้งบุญทั้งบาป มีทั้งสุขทั้งทุกข์ มีผิดมีถูก วุ่นวายอยู่อย่างนั้นน่าเบื่อหน่าย ไม่ควรยินดีอยู่กับโลกนี้มีแต่ของไม่เที่ยงทั้งหมด

เอวํ ฯ

นั่งสมาธิ

พระอาจารย์อบรมนำก่อน

จงตั้งสติ คือ ความระลึกได้ตลอดเวลา *ผู้ระลึกนั้นก็คือ สติ คุมจิตให้อยู่ในจุดเดียว* เช่น ให้อยู่ในจุดพุทโธๆ ให้อยู่ในจุดนั้น อย่าให้หนีจากนั้น หรือจะพิจารณาเอาลมหายใจเป็นจุดหมาย ก็ให้ใจอยู่ตามนั้น สติ คุมให้รู้สึกอยู่ที่ตรงนั้นอย่างเดียว อย่าให้ส่งส่ายไปที่อื่น หากมันส่งออกไปก็ดึงมาให้อยู่ในที่นั้น

จงยอมสละทุกสิ่งทุกประการ อย่าไปกังวลเกี่ยวข้องถึงเรื่องภายนอก เพราะเวลานี้เป็นเวลาที่เราจะกระทำความเพียรภาวนา เราเคยยุ่งเคยกังวลมาแล้ว เรื่องนั้นเราก็พอเห็นคุณค่าประโยชน์มากน้อยเพียงไรแล้ว แต่เวลานี้

มันจะทอดทิ้งสิ่งทั้งหลายนั้น อยู่กับปัจจุบัน ไม่คิดอดีตอนาคตข้างหน้า ข้างหลัง สำรวมอยู่ที่ใจ คือให้มันรวมอยู่ที่ใจแห่งเดียวเอา ใจ จดจ้องเฉพาะในอารมณ์เดียว มีสติควบคุมใจตรงนั้นไว้ให้ได้

เอาละ ภาวนา

หลักการปฏิบัติธรรม

การมาอยู่จำพรรษาที่วัดนี้ไม่ว่าจะเป็นพระภิกษุ สามเณร อุบาสกและอุบาสิกา ที่มาจากที่อื่น หรืออยู่ในที่นี้ก็เหมือนกัน ได้อยู่จำพรรษาสิ้นไตรมาส (๓ เดือน) แล้ว วันนี้เป็นปวารณาออกพรรษา หลังจากนี้ต่างคนก็จะแยกย้ายกันไปทำมาหากินตามหน้าที่ธุระของตนๆ แต่ละคนก็มีภาระต่างๆ กัน

คำว่า "พรรษา" ในที่นี้หมายเอาฤดูฝนสี่เดือน แต่แท้จริงนั้น วัสสา แปลว่า ฝน เฉยๆ นี่แหละ ต่อมาก็เลยกลายเป็นวันสำคัญ พระเจ้าพระสงฆ์ได้บวชสามเดือน อุบาสกอุบาสิกาได้มาจำพรรษา เพื่อมาปฏิบัติธรรม ถือเป็นของขลังศักดิ์สิทธิ์ในฤดูฝนสี่เดือนนั่นเลยเข้าใจว่าเป็นหนึ่งพรรษา ความเป็นจริงพรรษาหนึ่งๆ คือการนับอายุนั่นเอง พอถึงสิบสองเดือนจึงนับหนึ่งพรรษา ต่อมามันย่อลงเอาแค่สั้นๆ เพียงสามเดือน คือนับจากเดือนแปดเพ็ญถึงเดือนสิบเอ็ดเพ็ญเป็นเวลาหนึ่งพรรษา ผู้ใดบวชเข้ามาถึง ๓ เดือนก็เลยเรียกว่าได้ หนึ่งพรรษา

อันเรื่องการนับพรรษาหนึ่ง หรือปีหนึ่งนี้ก็ไม่เป็นของสำคัญอะไร พูดให้ฟังเท่านั้น จะนับหรือไม่นับก็ตามใจไม่

สำคัญอะไรนัก ที่สำคัญที่สุด คือ ที่เราได้มาอยู่จำพรรษาที่นี้ ได้มาปฏิบัติธรรม ชำระกิเลสอารมณ์ของตนๆ ให้สะอาด ในเมื่อมีโอกาสเช่นนี้ พอออกพรรษาแล้วก็จะต้องแยกย้ายกันไปทำมาหากินตามภารกิจ ของตนๆ ขอให้ยึดมั่นในหลักธรรมที่เราได้ปฏิบัติมาแล้วตลอดพรรษา เราได้ปฏิบัติมาเช่นไร ให้ยึดมั่นในใจของตนว่าอันนี้แหละเป็นการถูกต้องแล้ว ให้จับหลักอันนั้นไว้ให้มั่น อันนั้นเป็นของสำคัญยิ่งนัก

เรามาปฏิบัติธรรมคล้ายกับว่าเรามาตรึกตรอง มาพินิจพิจารณาหาข้อเท็จจริงในหลักธรรมนั้นๆ นี่คือการปฏิบัติธรรม ถ้าหากว่าเรามาปฏิบัติธรรมได้พรรษาหนึ่งหรือหลายพรรษาแล้วก็ตาม แต่ที่ปฏิบัติมายังจับหลักไม่ได้ พินิจพิจารณาข้อธรรมไม่ได้สักอย่างเดียว การปฏิบัติเลยโลเล ไม่มั่นคง อันนั้นยังไม่มีหลัก ยังใช้ไม่ได้ดี การที่จะให้ได้ดีแท้นั้นต้องมีหลักในการปฏิบัติธรรมให้มั่นคงในใจของตน โดยการพิจารณาหาข้อเท็จจริงในหลักธรรมนั้นๆ ให้ชัดเจนด้วยตนเอง

การปฏิบัติธรรมตามพระพุทธศาสนา คือ ทำดี ทีนี้ที่เราทำดีกันอยู่ทุกวันนี้มีหลักอะไรบ้าง พูดย่อๆ คือ มีการทำทาน มีการรักษาศีล มีการทำสมาธิ แล้วก็เกิดปัญญา ทั้ง ๔ อย่างนี้แหละเรียกว่า หลักการทำดีของพระพุทธศาสนา ความดีที่ทำทั้งหมดนั้นไม่หนีจากหลัก ๔ ประการนี้เลย ทำที่ไหนก็ตามเถิด ถ้าทำตามหลักพระพุทธศาสนาแล้ว ต้องอยู่ในหลัก ๔ ประการนี้ทั้งนั้น

หลักที่ ๑ การทำทาน มีอะไรเป็นหลักเบื้องต้นที่เราจะต้องให้ยึดมั่น การทำทานต้องมีความเชื่อ เป็นหลักมั่นคงเสียก่อน

เชื่ออะไร คือ เชื่อว่าทำบุญได้บุญ ทำบาปได้บาป เชื่อมั่นอย่างนี้ เรียกว่า กมฺมสฺสกตา เชื่อมั่นในกรรมในผลของกรรม เมื่อมีความเชื่อมั่นเช่นนี้แล้วทำทานลงไปย่อมไม่ผิดพลาด ได้ความสมปรารถนาทุกอย่างที่ว่าไม่ผิดพลาดในที่นี้คืออย่างไร เมื่อมีความเชื่อมั่นแน่นแฟ้นในใจของตนเสียก่อนแล้วจึงทำทานลงไป ทานนั้นเป็นผลเลิศ ทานนั้นย่อมได้ผลแก่ตนเองไม่ผิดพลาด

ความหมายของทาน ท่านเทศนาไว้ว่า ทานวัตถุมี ๑๐ ประการ ดังนั้น ทานจึงต้องมีวัตถุทาน คือ สิ่งของที่จะต้องให้ และต้องมีผู้รับทาน เรียกว่า ปฏิคาหก จะเป็นใครก็ได้ พระภิกษุ สามเณร อุบาสก อุบาสิกา หรือแม้แต่สัตว์เดรัจฉานก็ได้ ต้องมีครบทั้งวัตถุทานและผู้รับทาน จึงจะเรียกว่า ทำทาน

ทานวัตถุ ๑๐ ประการมี ๑. ทานํ ให้ทานข้าว ๒. ปานํ ให้ให้ทานน้ำ ๓. วตฺถํ ให้ทานผ้า ๔. ยานํ ให้ทานยวดยานพาหนะ ๕. มาลา ให้ทานดอกไม้ธูปเทียน ๖. คนฺธํ ให้ทานของหอมกระแจะจันทน์ต่างๆ ๗. วิเลปนํ ให้ทานเครื่องลูบทาตัวทาตน ๘. เสยฺยํ ให้ทานที่นอนเครื่องลาดปู ๙. อาวาสถํ ให้ที่ อยู่อาศัยเสนาสนะ ๑๐. ปทีเปยฺยํ ให้ทานประทีปแสงสว่าง ทานวัตถุมี ๑๐ ประการนี้

ยังมีอีกอย่างหนึ่งที่เรียกว่า จาคะ ต่างจากทานวัตถุ ๑๐ ประการที่ว่ามานั้น จาคะ ได้แก่การสละด้วยน้ำใจ ทั้งที่มีวัตถุและไม่มีวัตถุก็ได้ หรือจะเรียกว่ามีจาคะเสียก่อนแล้วจึงมีทานวัตถุก็ได้ จาคะนี้เป็นของสำคัญมาก ต้องเข้าถึงจิตถึงใจจริงๆ จะมีผู้รับหรือไม่มี จาคะได้ทั้งนั้น เช่น จาคะสละ ความโลภ ความโกรธ ความหลงออกจากใจของตน ซึ่งไม่มีใครมารับก็สละได้ ใครจะมารับ ทุกๆ คนก็แบกเต็มบ่าอยู่แล้ว ความขุ่นมัวเกี่ยวข้องกังวลและทุกข์โศกทั้งปวง ใครๆ ก็เป็นทุกข์อยู่แล้ว เราสละออกไปให้ห่างไกลจากตัวของเรา ใครจะเอาเล่า

ความโลภ พระพุทธองค์ทรงเห็นว่าไม่ดี ทรงจาคะสละหมด ความโลภเมื่อตกแก่พวกเราผู้มีปัญญาทราม อยากได้โน่นอยากได้นี่ ชิงลาภ ชิงยศ ชิงดีชิงเด่นซึ่งกันและกัน เรียกว่าแย่งกัน เมื่อแย่งกันก็เป็นเหตุให้ทะเลาะวิวาท ทุ่มเถียง ฆ่าซึ่งกันและกัน

ความโกรธ ก็เหมือนกัน พระพุทธเจ้าและพระสาวกทั้งหลายท่านสละทิ้งหมด แต่คนเรานี่เรื่องโกรธละชอบนัก ใครว่าอะไรผิดหูไม่ได้หรอก ชอบไปรับเอาเข้ามาใส่หูแล้วโกรธเอาๆ บางทีผู้ที่เราโกรธ นั้นไม่รู้เสียด้วยซ้ำไป เราไปรับเอาความโกรธนั่นมากลุ้มใจอยู่คนเดียว

ความหลง มัวเมาในสิ่งต่างๆ เรื่องต่างๆ ก็เหมือนกันเป็นแบบเดียวกัน

จาคะ เป็นของดีอย่างนี้ ทำได้เสมอทุกเวลา วัตถุที่จะจาคะก็ไม่ต้องมี บุคคลที่จะรับก็ไม่ต้องมี แต่หากไม่อดคนที่มารับเอาจาคะ แม้แต่ตัวของเราก็อาจจะเป็นคนขอทานรับของท่านที่สละแล้วซ้ำไป

ศรัทธาก็เป็นของดีเหมือนกันเป็นของสำคัญ พระพุทธองค์ตรัสเทศนาไว้ว่า สทฺธายตรติโอฆํ ศรัทธาเป็นเครื่องนำให้ข้ามโอฆะได้ คือ หมายความว่ามีศรัทธาเชื่อมั่นแน่วแน่แล้วนั่นแหละเป็นเครื่องให้ข้ามโอฆะ (โอฆะเปรียบเทียบห้วงน้ำ) ราคะ โทสะ โมหะ เป็นโอฆะแต่ละอย่างๆ

คนที่จะข้ามโอฆะได้ต้องมีศรัทธาเสียก่อน ถ้าไม่มีศรัทธาเสียอย่างเดียวก็หมดทางที่จะข้ามโอฆะได้ ศรัทธาจึงเป็นของสำคัญที่สุด เช่น เชื่อมั่นในกรรม เชื่อผลของกรรมดังที่ได้อธิบายมาแล้ว แต่ว่าศรัทธาอันนั้นเป็นเบื้องต้นที่จะทำทาน ถ้ามีศรัทธาแล้วไม่อดเรื่องการทำทานอยู่ที่ไหนก็ทำได้ ทำมากก็ได้ทำน้อยก็ได้ ไม่ต้องเลือกวัตถุในการทำทาน จะเป็นข้าว น้ำอาหาร หมากพลู บุหรี่ ฯลฯ สารพัดสิ่งเป็นทานได้ทั้งหมด แม้แต่ใบไม้ ใบตอง ใบหญ้า ก็เป็นทานได้ เราทำด้วยความเชื่อมั่นว่าสิ่งนี้ทำไปแล้วจะเป็นประโยชน์แก่ผู้นั้นๆ ก็อิ่มอกอิ่มใจขึ้นมาก็เป็นบุญ นั่นแหละศรัทธา มันทำให้อิ่มอกอิ่มใจ ทำให้

เกิดบุญซาบซึ้งถึงใจทุกอย่างไม่ลืมเลย อันนั้นจึงเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้ข้ามโอฆะ

หลักที่ ๒ การรักษาศีล ศีล คือ เจตนางดเว้นจากโทษนั้นๆ เมื่องดเว้นจากโทษ ๕ ประการ เรียกว่า ศีล ๕ เกิดขึ้นแล้วในตัวของเรา เจตนางดเว้นจากโทษ ๘ ประการ เรียกว่า ศีล ๘ เกิดขึ้น แล้วในตัวของเรา งดเว้นจากโทษ ๑๐ ประการ เรียกว่า ศีล ๑๐ เกิดขึ้นแล้วในตัวของเรา งดเว้นจากโทษ ๒๒๗ ประการ เรียกว่า ศีล ๒๒๗ เกิดขึ้นในตัวของเรา

ศีลมีเจตนาเป็นพื้นฐาน ถ้าไม่มีเจตนาจะงดเว้นแล้ว ศีลทั้งหมดก็จะไม่มีในบุคคลผู้นั้นเลย เจตนาจะมีก็เพราะผู้นั้นเห็นโทษในข้อนั้นๆ เสียก่อนจึงงดเว้น พระพุทธเจ้าตรัสเทศนาว่าเจตนา ตัวเดียวเป็นศีล

ศีลเป็นของรักษาง่ายนิดเดียว ถ้าผู้มีศรัทธาเชื่อมั่นว่าเราทำดีย่อมได้ดี มีผลให้เกิดความสุข ทำชั่วย่อมได้รับความชั่วมีผลให้เกิดความทุกข์ คนเราเกิดมาย่อมปรารถนาความสุขด้วยกันมิใช่หรือ เมื่อปรารถนาความสุขก็ต้องรักษาศีล และรักษาศีลก็ไม่ต้องป่าวร้องคนอื่น คนเดียวหรืออยู่ที่ไหนก็รักษาได้ และไม่ต้องมีวัตถุสิ่งของเหมือนกับทำทาน พอเจตนางดเว้นจากข้อนั้นๆ เราก็เป็นผู้มีศีลขึ้นมาทันที และศีลไม่จำเป็นจะต้องมีถึงห้าข้อ แปดข้อเรื่อยไป เอาข้อเดียวก็ได้ เราผิดข้อไหนเรางดเว้นข้อนั้น และงดเว้นให้จริงๆ อย่าให้ขาดตกบกพร่องได้

ถ้ายังขาดตกบกพร่องอยู่ให้ตั้งใจรักษาใหม่ สามเดือน หกเดือน หนึ่งปี สองปี จนกว่าศีลจะสมบูรณ์บริบูรณ์ ดีกว่าผู้ไปสมาทานศีลทุกวันพระแล้ว รักษาไม่ได้สักตัวเดียว สมาทานศีลมาไม่ทราบกี่ปีแล้ว ศีลห้าข้อก็รักษาไม่ได้ รักษาศีลแบบรักษาตัวเดียวนี้ สมมติว่า ข้อหนึ่ง รักษาปีหนึ่งจึงรักษาได้บริบูรณ์ ปีต่อไปรักษาข้อสอง ปีต่อไปรักษาข้อสาม ห้าปีก็รักษาได้ห้าข้อสมบูรณ์ ศีลนั้นได้ชื่อว่าเป็นของตัวแล้ว

คราวนี้เราไม่ต้องรักษาศีลแล้ว ศีลกลับมารักษาตัวเรา เราจะล่วงละเมิดศีลไม่ได้เด็ดขาด หากจะล่วงละเมิด ศีลต้องรักษาตัวเราไม่ให้ทำ เช่น เห็นสัตว์ควรที่จะฆ่า แล้วเกิดเมตตาสงสารเอ็นดู เหมือนกับเห็นลูกหลานของตนที่กำลังตกทุกข์ได้ยาก เห็นสิ่งของๆ คนอื่นเหมือนกับเห็นของๆ เรา เห็นบุตรภรรยาของคนอื่นก็เหมือนเห็นพ่อแม่ พี่น้อง แม่ป้า น้าอาของตน แล้วที่ไหนมันจะล่วงละเมิดได้ คำพูดที่ควรจะโกหกหลอกลวงเขาก็เห็นเหมือนกับเรากำลังจะอ้าปากคาบเอาของเลวทรามเอามาไว้ในตน สุราเมรัยเครื่องดองของเมาต่างๆ ตลอดถึงยาเสพติดที่เราจะดื่มให้ล่วงละเมิดลำคอ ก็เหมือนกับเรากำลังจะกลืนยาพิษลงไปในลำคอ

หลักที่ ๓ การทำสมาธิ ผู้ฝึกหัดสมาธิมีอะไรเป็นหลัก ให้พิจารณาข้อเท็จจริงของการทำสมาธิ จะเห็นว่าการทำสมาธินี้มันเกี่ยวข้องถึงเรื่องตัวของเราเองทั้งนั้น เช่น พิจารณาว่าเรา

ทำสมาธิทุกวันนี้ เพื่ออะไร ก็เพื่อหัดสละปล่อยวาง สละอะไรก็สละสิ่งที่มาติดข้องมัวหมองอยู่ในจิตในใจของตนละซี เราจะต้องสละสิ่งเหล่านี้แหละ ต้องสละเปลื้องหมดทุกสิ่งทุกอย่าง หรือเรียกว่าจาคะ นี่คือหลักของสมาธิ

เมื่อสละสิ่งมาข้องอยู่กับจิตกับใจแล้วลงปัจจุบันจึงจะเป็นสมาธิ อย่างที่ท่านอธิบายไว้ว่า ละวิตก ละวิจาร ละปีติ ละสุข เป็นเอกัคคตา ที่เรียกว่า ฌานมีองค์ห้า ละก็คือสละนั่นเอง สละกับจาคะก็อันเดียวกัน เมื่อจาคะอารมณ์ที่มาติดข้องอยู่ในใจไปแล้ว จิตใจย่อมปลอดโปร่งผ่องใสสะอาดเป็นสมาธิ อันนี้ทุกคนทำได้แล้วต้องเห็นด้วยใจตนเอง ใครจะสละอะไรก็เห็นด้วยใจตนเองทั้งนั้น

ความโกรธ ความโลภ ความหลง ล้วนเป็นของเศร้าหมอง ทำใจให้มืดมิด ทำจิตใจให้ติดข้องอยู่ในเรื่องนั้นไม่หายสักที คนที่ติดภพติดชาติอยู่นานๆ ก็ติดอยู่ด้วยของเหล่านี้เอง การที่ติดภพติดชาติอยู่นานๆ มันเลยเป็นนิสัยให้ผูกพันกับของเหล่านี้แหละ

ฉะนั้น ในชาตินี้ปัจจุบันนี้ เมื่อเรารู้สึกตัวแล้วจึงควรหัดละหัดทิ้ง หัดถอน หัดปล่อยทอดธุระในสิ่งที่ไม่ดีเสีย ให้มันค่อยเบาบางลงไปบ้าง อย่างนี้จึงจะชื่อว่า หัดสมาธิ คือ หัดเพื่อละ สมาธิมีการละ มีการปล่อยวางเป็นหลัก

หลักที่ ๔ ปัญญา การที่พิจารณารอบรู้ในสิ่งต่างๆ จะรู้อะไรก็ตามแม้จะรู้เล็กๆ น้อยๆ ก็อยู่ ในขอบเขตของปัญญา ที่รู้สิ่งดีสิ่งชั่ว สิ่งหยาบละเอียด ก็อยู่ในขอบเขตของปัญญา เป็นปัญญาธรรมดาสามัญนี้เสียก่อน อย่าเพิ่งพูดถึงปัญญาขั้นสูงเลย ปัญญาที่เป็นฝ่ายโลกิยะ คือปัญญารู้จักทำมาหากินโดยชอบ ประกอบกิจโดยสุจริต ไม่อิจฉาริษยาคนอื่น เป็นต้น ปัญญาที่เป็นฝ่ายธรรมะนั้นคือ เมื่อพิจารณาอะไรก็เป็นธรรมทั้งหมด เช่น ความโลภ หากพิจารณาให้เป็นธรรมแล้ว ความโลภมันก็ดีเหมือนกัน พิจารณาให้เห็นความโลภนี้แหละเป็นของดีมีประโยชน์ คือ ถ้ามันไม่โลภเราก็ไม่มีโอกาสจะละความโลภ ความโกรธก็เหมือนกัน เพราะมีโกรธเราจึงมาหัดละความโกรธ ถ้าไม่มีโกรธเสียแล้วจะเอาอะไรมาละ ความหลงก็เป็นของดีเช่นเดียวกัน ถ้าไม่มีหลงก็ไม่ได้ละความหลง นี่แหละมันเป็นธรรมอย่างนี้

ส่วนคนที่ไม่เห็นเป็นธรรม เวลามีโลภก็กลุ้มอกกลุ้มใจอยากจะได้ถ่ายเดียว ไม่มีทางปลดเปลื้องแก้ไขตนเองได้ เวลาโกรธก็เหมือนกัน ได้แต่กลุ้มอกกลุ้มใจด้วยความโกรธนั่นแหละมันมืดมิดปิดหนทางไม่มีทางออก พิจารณาไปทางไหนปกปิดไปด้วยความโกรธทั้งนั้น ความหลงก็แบบเดียวกัน คนเราไม่เข้าใจว่านั่นเป็นธรรม เลยมีแต่ความโลภ ความโกรธ ความหลงครอบงำอย่างเดียว อันนั้นเป็นโลกไม่เป็นธรรม

ครั้นถ้าพิจารณาจนเห็นโทษเห็นทุกข์ของมันแล้วนั่นแหละ จึงค่อยเป็นธรรม เมื่อมันละได้แล้วจะเห็นคุณค่าของเรื่องเหล่านั้น อันนี้เรียกว่า ปัญญา เป็นปัญญาสามัญในทางธรรม

ถ้าปัญญาสูงวิเศษขึ้นไปกว่านั้นก็เป็นปัญญาวิปัสสนา ปัญญาชนิดนั้นมันเกิดเองเป็นเองหรอก ใครจะสอนให้ใคร จะแนะนำให้ก็ไม่ได้ สอนให้แต่ปัญญาขั้นต้นนี้แหละ เวลามันจะเกิด มันเกิดขึ้นมาเองเวลาจิตใจปล่อยวางหมดทุกสิ่งทุกประการ แม้แต่ความคิดนึกในจิตใจที่อยากให้เป็นเช่นนั้นก็ปล่อยวางหมด มันเกิดขึ้นมาในขณะนั้นเป็นความรู้ชัดขึ้นมาเห็นสิ่งทั้งปวงหมดในโลกเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา สภาพเดียวกันไปหมด อันนี้แหละเป็นที่สุดของโลก พระพุทธศาสนาสอนหมดแค่นั้น ใครจะภาวนาเห็นอะไรก็เห็นไปเถิด หากพอลงอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาแล้ว มันก็หมดเรื่องเท่านั้นเอง

วันนี้อธิบายให้ฟังถึงเรื่อง หลักการทำความดี สรุปได้ว่า

ทำทาน ต้องมีหลัก คือ ศรัทธา เสียก่อน

รักษาศีล ก็มีหลัก คือ วิรัติเครื่องงดเว้น และหิริโอตตัปปะ ความละอายบาป เกรงกลัว บาป เป็นเครื่องอยู่

ทำสมาธิ มีหลัก คือ จาคะ สละของที่มีในตัว คือ โลภ โกรธ หลง

ปัญญา ก็มีหลัก คือ ความรู้ความเข้าใจในการเห็นสิ่งทั้งปวงหมดเป็นธรรม รู้ผิดรู้ถูก รู้ดี รู้ชั่ว รู้สิ่งที่ควรหรือไม่ควร แม้แต่ผู้จะทำทาน รักษาศีล ทำสมาธิ ก็ต้องมีปัญญาเสียก่อนจึงทำได้

ปัญญาทางธรรม มี ๒ อย่าง อย่างแรกเป็นปัญญาสามัญในทางธรรม เห็นโลกเป็นธรรม อย่างที่อธิบายมาแล้วว่าความโลภ ความโกรธ ความหลง ซึ่งเป็นของที่ให้โทษให้ทุกข์แก่จิตใจ ก็เป็นของดีเหมือนกัน ถ้าไม่มีโลภ โกรธ หลง ก็ไม่ได้ละโลภ โกรธ หลง

ปัญญาอีกอย่างหนึ่ง เป็นปัญญาที่สูงดีเด่นขึ้นไปกว่านั้นอีกเรียกว่า ปัญญาวิปัสสนา คือ เห็นสิ่งทั้งปวงหมดเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา สิ่งเหล่านั้นเป็นของไร้สาระเป็นโทษเป็นทุกข์เป็นภัย อันตรายแก่จิตใจ จึงปล่อยวางทอดธุระในสิ่งทั้งหลายเหล่านั้น อันนี้เป็นปัญญาอันวิเศษสูงสุด เพราะคนจะพ้นจากโลกได้ก็เพราะเห็นที่สุดของโลก คือ ได้แก่เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา นั่นเอง ไม่ใช่เห็นโดยคิดคาดคะเนเอานะ ต้องเห็นแจ้งชัดด้วยใจของตนเอง สัมผัสด้วยใจของตนเองจริงๆ ถ้าคิด นึกเอามันไม่ใช่วิปัสสนา มันเป็นวิปัสสนึกหมดความคิดนึกอันนั้นแล้วมันก็วกกลับคืนมาเล่นงานเราอีกถ้าเห็นแจ้งชัดด้วยใจของตนเองจริงๆ ลงได้ถึง อนิจจัง ทุกขัง

อนัตตาแล้ว ละได้หมดทุกสิ่งทุกอย่าง พระพุทธศาสนารวมยอดเข้ามาแค่นี้แหละ

เมื่อออกพรรษาแล้วต่างพากันแยกย้ายไปทำมาหากินตามหน้าที่ของตนทุกๆ คน ให้พากันจับหลักในการปฏิบัติธรรมให้ได้ อย่าให้เสียทีที่เรามาฝึกหัดปฏิบัติอบรมกัมมัฏฐาน ประเดี๋ยวเอาของไม่ดีไปเผยแพร่ก็ขายขี้หน้าตัวเอง คนทั้งหลายทั้งปวงต่างก็อยากได้ของดี พากันมาหาของดีอย่างที่อธิบายมานี้ พอออกพรรษาแล้วกลับไปบ้าน เอาของดีนี้ไปฝากพี่ฝากน้องฝากเพื่อนฝูงญาติมิตร หมู่เพื่อนเห็นเข้าก็น่านิยมนับถือ อันนั้นเป็นการดีมาก ได้ชื่อว่าพวกเรารับเอาของดีไปนำของดีๆ ไปฝากเขา หมู่เพื่อนก็เลยพลอยดีไปตามด้วย

ทีนี้ถ้าหากเก็บเอาของไม่ดีไป ของไม่ดีก็คือของที่เขาสละละทิ้งแล้ว เรามาเก็บเอาใส่ถุงใส่ห่อ เต็มแล้วก็กลับบ้าน พอไปเปิดดูที่บ้านก็ไม่มีของดีอะไรเลย มีแต่ขยะที่เขาทิ้งแล้วทั้งนั้น ของขี้ขยะนั้นเปรียบได้กับเศษกระดาษและของเขาทิ้งแล้วเปลือกผลไม้ต่างๆ เศษต่างๆ ใช้อะไรไม่ได้ทั้งนั้น เราเลยเก็บเอาใส่พกใส่ห่อไป อุปมาได้กับการปฏิบัติที่ไม่มีอะไรเป็นหลักเป็นเครื่องยึดถือที่ถูกต้อง มาปฏิบัติก็เสียเวลาเปล่าๆ

ฉะนั้น อย่าให้มันเสียประโยชน์ในการที่ได้เกิดมามีชีวิตมีโอกาสฝึกฝนอบรมปฏิบัติธรรม จงทำตนของตนให้มีประโยชน์

มีคุณค่า จงสอนจงอบรมตนให้เข้าใจถึงเรื่องตัวของเรา ที่เรามาอยู่จะต้องเอาอะไรไปบ้าง เลือกเอาสิ่งที่ดีมีคุณค่าที่ควรจะติดไม้ติดมือไป อย่าไปเอาของเศษๆ ของเลอะเทอะพวกนั้นไม่เกิดประโยชน์อะไรเลย หมู่เพื่อนเขามาละความโกรธ ความโลภ ความหลง สิ่งที่เขาทิ้งแล้ว เอาไปเป็นสมบัติของตน ไม่ดีเลยเอวํ.

นั่งสมาธิ

(ท่านอาจารย์อบรมนำก่อน)

วันนี้เป็นวันสุดท้ายแห่งวันอยู่พรรษาแล้ว เราต้องนั่งสมาธิภาวนาเพื่อเป็นการบูชาพระรัตนตรัย อันความเจ็บปวดทั้งหลาย ปวดขา ปวดเอว เจ็บหลัง เจ็บในที่ต่างๆ บูชาหมด อย่าให้เป็นของตัว ความขี้เกียจขี้คร้าน ความเหน็ดเหนื่อย สัญญาอารมณ์ที่แผ้วพานในจิตในใจของตนๆ ทำให้กระวน กระวายอยู่นั้น วันนี้ต้องสละให้หมดสิ้น เพราะเป็นวันสุดท้ายที่ได้มาจำพรรษา จะต้องบูชา ถ้าไม่บูชาวันนี้มันจะติดตามตัวเราไป แล้วก็ออกแม่ออกลูกแพร่ลูกขยายกว้างขวางออกไปอีก เหตุนั้นจึงตั้งใจ ทำการบูชาพระรัตนตรัยเสียให้หมดสิ้น

การทำสมาธิมีหลักอย่างที่อธิบายมาแล้วข้างต้น คือ การสละปล่อยวางทุกสิ่งทุกประการในขณะที่นั่งภาวนา ไม่เสียประโยชน์อะไรเลย สิ่งที่มีมันก็มีอยู่อย่างนั้นแหละ ทรัพย์สินสิ่งของเงินทองบ้านเรือนมันไม่ได้หายไปไหนในเวลาที่เรานั่ง แต่เรายอมสละโดยไม่ต้องไปคิดห่วงกังวลด้วยของพรรค์นั้น

การภาวนาเบื้องต้น เราต้องเอาคำบริกรรมเป็นหลัก จะเอาพุทโธหรืออานาปานสติก็ได้ ให้เลือกเอาอันเดียว ถ้าไม่มีคำบริกรรมก็ไม่ทราบว่าจิตจะไปอยู่ได้อย่างไร เพราะจิตไม่มีตนมีตัว มันต้องมีคำบริกรรม มันจึงจะมีเครื่องอยู่ ครั้นเอาคำบริกรรมมาตั้งไว้ จิตก็ไปยึดเอาคำบริกรรมนั้น จิตมันก็จดจ้องในสิ่งนั้น จิตไม่มีหลายอย่างหลายอัน จิตมีอันเดียวถึงจดจ้องอยู่เช่นนั้นแล้วมันไม่กังวลถึงเรื่องอื่นไกล มันนิ่งแน่วอยู่อันเดียวพอสละปล่อยวางความคิดอ่านแล้วยังแต่จิตอันเดียว มันก็เป็นสมาธิเท่านั้นเอง พากันมาฝึกหัดปฏิบัติก็ต้องการให้เป็นสมาธิทั้งนั้น

เมื่อเป็นสมาธิแล้ว คราวนี้ให้รักษาสมาธินั้นไว้ให้ชำนาญจะรักษาได้นานเท่าใด จะเป็นปีหรือเป็นสิบๆ ปี ก็ให้รักษาไว้เสียก่อน อย่าไปอยากรู้อยากเห็นอะไรอื่น ถ้าไปอยากสมาธิมันไม่ชำนาญ มันกลับมาวุ่นวายอีกเหมือนเดิม มันกลับเป็นหลายอย่างหลายจิตหลายใจไปอีกแล้ว มันก็ไม่เป็นสมาธิ

ผู้จะฝึกหัดสมาธิต้องรู้จักจิตของตนเสียก่อน จิต คือ ผู้คิดผู้นึกส่งส่ายไปมาแต่ไหนแต่ไรมาแล้ว ถ้าไม่เห็นโทษเห็นทุกข์ของการคิดนึกส่งส่าย จึงไม่เข้าถึงสมาธิสักที เราฝึกหัดต้องการจะให้เป็นสมาธิ เหตุนั้นจึงพิจารณาให้เห็นโทษในการที่จิตส่งส่ายวุ่นวาย เบื่อหน่ายจึงยอมสละ ยังเหลือแต่ตัวจิตอันเดียวเท่านั้น เรารู้ว่าจิตคือผู้คิดผู้นึก แต่อย่าไปเอาการคิดนึกมาเป็นอารมณ์ ให้จับผู้ที่คิด ผู้ที่นึก ผู้มันส่งส่ายนั้น เมื่อจับเอาผู้นั้นแล้วจะหยุดส่งส่าย มันจะรวมเข้ามาเป็น ใจ คือ ผู้รู้ จิตกับใจมันต่างกันอย่างนี้ จิต คือ ผู้คิดผู้นึก ผู้ส่งส่ายปรุงแต่ง ครั้นไม่คิดไม่นึก ไม่ส่งส่ายอยู่เฉยๆ แล้วก็เป็น ใจ ใจ คือ ผู้รู้ นั่นแหละจึงจะเป็นสมาธิได้

ถ้าเราจะสังเกตให้รู้ตัว ใจ ต้องทำอย่างนี้คือ กลั้นลมหายใจสักพักหนึ่ง ขณะกลั้นลมหายใจความคิดนึกไม่มีหรอก มันเฉยทีเดียว แต่รู้จักว่าเฉยๆ อยู่ ผู้เฉยๆ นั่นแหละเป็นตัว ใจ นั่นเป็นข้อสังเกตที่จับตัว ใจ เมื่อทดสอบได้อย่างนี้แล้ว ครั้นระบายลมหายใจออกไป มันก็ฟุ้งซ่านส่งส่ายไปตามเรื่อง มันก็กลับเป็นจิต ใจ ก็คือผู้เป็นกลางๆ ไม่ดีไม่ชั่ว สมมติว่าดีเป็นทางซ้าย ชั่วเป็นทางขวา ใจ ก็ตกอยู่ตรงกลาง คือ ผู้อยู่กลางๆ นั่นแหละคือ ใจแท้ สิ่งทั้งปวงที่เป็นกลางเขาเรียกว่า ใจ เช่น ใจมือ ใจไม้ ใจคน ก็ชี้ท่ามกลางอก ถ้าจะรู้ใจต้องเข้าใจอย่างนี้ จึงจะค้นหาใจได้ถูก

เราฝึกหัดปฏิบัติภาวนากัมมัฏฐานก็เพราะต้องการอบรมจิต (ไม่ต้องการอบรมใจ) ด้วยการตั้งสติควบคุมจิตอันนี้แหละ จะยืน เดิน นั่ง นอน อิริยาบถใดก็ดี เราดูจิตมันจะคิดนึกส่งส่ายก็เห็นอยู่ จะเป็นสมาธิหรือไม่เป็นสมาธิก็เอาเถิด มันก็เป็นสมาธิอยู่ในตัวแล้ว

การฝึกหัดอบรมภาวนามีเท่านั้นแหละ ไม่มีอะไรมาก ต้องการให้เห็นจิตเท่านั้น มันจะไปไหนก็ตาม มันจะเข้าจะออก จะหยุดจะนิ่งอะไรต่างๆ เราเห็นตัวมันอยู่ตลอดเวลา ครั้นเราเห็นมันอยู่อย่างนั้นแล้ว จิตมันหากมีโอกาสเวลาหนึ่ง มันจะรวมมาเป็นใจ อย่างที่อธิบายให้ฟังมาแล้ว ที่มันมารวมลงนั้นก็ไม่รู้สึกว่าอยู่ที่ไหนหรอก แม้แต่ความคิดว่าเราอยากรวมหรือไม่ก็ไม่มี มันมีความรู้สึกเฉพาะตัว เฉยอยู่ไม่ได้คิดนึก ตัวนั้นแหละที่ผู้ฝึกหัดสมาธิต้องการ เอาละภาวนาหาใจกันเถอะ

หยุดคิด คือ ปัญญาในทางพุทธศาสนา

ถ้ามี "สติ" ควบคุม
มี "สัมปชัญญะ" รู้ตัวอยู่
มันหยุดคิด นั่นแหละ
"ปัญญาในทางพุทธศาสนา"
"ปัญญาทางโลก" นั้นก็คิดไปเถิดไม่มีที่สิ้นสุด
ตั้งแต่วันเกิดจนวันตายก็ไม่สงบสักที
คิดแล้วคิดเล่าๆ กลับไปกลับมาอยู่นั่นแหละ
วนเวียนอยู่นั่น จึงเรียกว่า "วัฏฏะ"

– หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี –

เพียงแต่รู้เฉยๆ กิเลสไม่มี

จิตที่มันส่งส่ายไปหาอารมณ์ภายนอกนั้น
มันส่งส่ายไปหากิเลส
ถ้าหากเรากำหนดรู้เท่าทัน
อย่าไป หมายมั่นสัญญา จดจำ แลปรุงแต่ง
ให้มีเพียงแต่รู้เฉยๆ กิเลสมันก็จะไม่เกิดขึ้น
เพราะจิตนี้กว่าจะเกิดกิเลสขึ้น
มันต้องจดจำ ดำริ ปรุงแต่ง มันจึงเกิดขึ้น
ถ้าเพียงแต่รู้เฉยๆ กิเลสไม่มี
เช่น ตาเห็นรูป ก็สักแต่ว่าเห็น
มันก็ไม่เกิดกิเลสอะไร

หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี

เมื่อสติควบคุมจิตได้แล้ว กิเลสก็ดับ

ถ้าจะกล่าวว่า

พระพุทธศาสนาเป็นของกว้าง ก็กว้าง

กล่าวคือ ท่านสอนเรื่องจิตที่ส่งส่ายไปตามอารมณ์

หาที่สุดมิได้ คือ หาประมาณที่สุดไม่ได้ นั่นเอง

ถ้าจะว่าเป็นของแคบ ก็แคบนิดเดียว

คือเมื่อสติควบคุมจิตได้แล้ว

หาต้นตอที่เกิดของกิเลสได้แล้ว

กิเลสก็ดับ ณ ที่นั้นเอง

หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี

ที่ว่าสุขๆ นั้น เพราะมัวเมาในความทุกข์

คนเราที่เกิดมาในพื้นปฐพีนี้ทั้งหมด
ที่จะหาความสุขไม่มีเลย
พระองค์ตรัสว่า "ทุฆราวาสํ"
เป็นฆราวาสก็เป็นทุกข์
"ทุปพพชิตํ" เป็นพระก็เป็นทุกข์
ที่ว่าสุขๆ นั้น เพราะมัวเมาในความทุกข์ต่างหาก

คิดค้นหาความรู้
โดยปราศจากความสงบ เป็นของปลอม

อย่าไปแส่ส่ายหาความรู้ในเมื่อมันสงบแล้ว

ความสงบนั้นมันจะหายไป

มันจะเกิดความรู้ขึ้นมาเอง

ถ้ามันไม่เกิดก็ให้รักษาความสงบไว้ก่อน

จะนานแสนนานก็ช่างมัน

ความคิดค้นหาความรู้โดยปราศจาก

ความสงบแล้ว เป็นของปลอม

ข้อเท็จจริงผู้ที่ได้ทั้งหลาย

ต้องหมดความอยากเสียก่อนจึงจะได้

จริงอยู่...ความอยากเป็นเหตุเบื้องต้น

แต่การที่จะได้ ต้องทำความอยากให้หมดไป จึงจะได้

หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี

สติควบคุมจิต
เป็นยอดแห่งความปรารถนา

เมื่อสติเห็นจิต คุมจิตอยู่แล้ว
ความปลอดโปร่งแห่งจิตจะหาที่สุดไม่ได้
ความรู้ต่างๆ ก็เช่นเดียวกัน
ย่อมเกิดจากสติควบคุมจิตนี้ทั้งนั้น
ฉะนั้นสติควบคุมจิต
จึงเป็นยอดแห่งความปรารถนา
ของผู้ปฏิบัติกรรมฐานโดยแท้

หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี

การภาวนา
เบื้องต้นจะต้องให้เห็นใจของตน

..การภาวนา

"เบื้องต้นจะต้องให้เห็นใจของตนเสียก่อน"

พวกเราจะต้องฝึกหัดใจ

ถ้าไม่เห็นใจก็ไม่ทราบว่าจะไปฝึกหัดตรงไหน

ฝึกหัดจิตกำหนดจิต คือว่า

"มีสติไปกำหนดจิตที่มันคิดมันนึกนั่นแหละ"

เอาตรงนั้นให้เห็นเสียก่อน เห็นจิตเสียก่อน

เราจะต้องควบคุมดูแลรักษาตลอดเวลา

คิดนึกสิ่งใดก็ให้เห็น จิตนั่นแหละมันคิด..

หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี

เห็น "ทุกข์" เป็นมรรค

เมื่อเห็น "ทุกข์" แล้ว
ความเห็นทุกข์นั่นแหละเป็น "สัมมาทิฏฐิ"
เห็นทุกข์นั่นแหละ เรียกว่า ละ"สมุทัย"แล้ว
ละสมุทัยก็เป็น "นิโรธ"
ความเห็นธรรมตัวเดียวนั่นแหละ
เลยเป็นมรรคทั้งหมด
เรียกว่าเห็นธรรมในขณะจิตเดียว

หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี

การฝึกหัดสมาธิภาวนา
คือการตั้งสติอันเดียว

การฝึกหัดสมาธิภาวนา

คือ การตั้งสติอันเดียว ให้รู้ตัวอยู่เสมอ

มันคิดมันนึกอะไร ก็ให้รู้ตัวอยู่เสมอ

ยิ่งรู้ตัวชัดเจนเข้า มันยิ่งเป็น เอกัคคตารมณ์

นั่นแหละตัวสมาธิ

ผู้เห็นธรรม รู้ธรรม

ผู้เห็นธรรม รู้ธรรม ก็คือ
ผู้มารู้ มาเห็น โลกตามความเป็นจริง
แล้วเบื่อหน่ายคลายจากโลกเอง

หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี

ทุกข์เป็นบ่อเกิดของปัญญา

อันผู้พิจารณาทุกข์
เมื่อเห็นสภาพตามเป็นจริงแล้ว
ทุกข์นั้น ไม่ใช่มันจะมาครอบงำผู้ที่เห็นทุกข์
แต่การพิจารณาทุกข์นั้น
กลายเป็นวิหารธรรมเครื่องอยู่
มันเป็นการฟอกฝนจิตใจให้ใสสะอาด
อันเป็นบ่อเกิดของปัญญา
ให้ฉลาดเฉียบแหลมขึ้นทุกที

หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี

บัณฑิตอยู่ในตัวเรา

หากเราตั้งใจของเราเอาไว้มั่นคง
ให้สงบอยู่เป็นกลางๆ แล้ว ก็จะเห็น
จะรู้จักผิดถูก รู้จักดีชั่ว หยาบละเอียด
ถึงแม้จะมีผัสสะอะไร มากระทบทางตา
หู จมูก ลิ้น กายและใจ ในขณะนั้น
มันก็รู้เท่า รู้เรื่องของอายตนะผัสสะนั้นๆ
ตามความเป็นจริง...
ใจนิ่งสงบอยู่เฉพาะตัวของมัน
ไม่ได้ส่งส่ายไปตามการกระทบนั้นๆ
นั่นคือ "ตัวบัณฑิต"

อายตนะเป็นเครื่องวัดจิต

อายตนะทั้งหลาย

เป็นเครื่องวัดจิตของตนได้อย่างดีที่สุด

เมื่ออายตนะ มากระทบจิตของเรา

เราหวั่นไหวหรือไม่

เมื่อหวั่นไหวมาก ก็แสดงว่า มีสตินัอย

มีธรรมเป็นเครื่องอยู่ ก็ยังน้อย

เมื่อหวั่นไหวน้อย หรือไม่หวั่นไหวเสียเลย

ก็แสดงว่า มีสติมาก

มีธรรมะเป็นเครื่องอยู่มาก แล้วรักษาตัวได้

ควรฝึกฝนอบรมให้มี "สติรู้ตัวอยู่ทุกเมื่อ"

ควรฝึกฝนอบรมให้มี "สติรู้ตัวอยู่ทุกเมื่อ"
การปฏิบัติก็มีอยู่เท่านี้เอง ไม่มีอะไรมากเลย
แต่ว่าจะรู้ได้แค่ไหนเท่านั้นแหละ
ถ้าหากว่าเราชำนิชำนาญ รู้ตัวอยู่ตลอดเวลา
มันก็ไม่เผลอ ก็จะไม่ทำความชั่ว
นั่นแหละคือ การมีสติสมบูรณ์

หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี

สติตั้งมั่น กิเลสย่อมหายไป

สติ ตั้งมั่นในที่ใด
กิเลสเหล่านั้น ต้องหายไปในที่นั้น
ถ้าหาก สติ ตั้งมั่นอยู่ในทุกอิริยาบถ
กิเลสมันก็ไม่เกิดอีกเท่านั้น

หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี

เห็นธรรม คือเห็นจริงตามที่มันเป็น

ธรรมะ ในที่นี้หมายถึง
ของ มีอยู่ เป็นอยู่ ในโลกนี้ทั้งหมด
มันเป็นอยู่อย่างนั้น มีอยู่อย่างนั้น เรียกว่า ธรรมะ
คำว่า เห็นธรรม
คือเห็นจริงตามของที่มันเป็นเองนั่นเอง
มันเป็นอยู่อย่างไร ให้เข้าใจว่ามันเป็นอยู่อย่างนั้น
เรียกว่าเห็นสภาพของธรรมะ
ตรงนี้แหละเป็นของสำคัญ เห็นได้ยาก ...
เพราะคนเรานั้นเห็นอะไร ดูอะไร
ก็อยากดูของใหม่เรื่อยไป
ของเก่าเลยลืมเสีย มันก็เลยไม่ชัดไม่เจนขึ้นมา
หากันไปเถิด หาธรรมะ หาเท่าไรก็หาไป
ถ้าไม่เห็นสภาพตามเป็นจริงแล้ว
ก็ไม่เห็นธรรมะอยู่นั่นเอง

หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี

พระพุทธเจ้า ท่านสอนน้อยนิดเดียว

พระพุทธเจ้า ท่านสอนน้อยนิดเดียว
ไม่ได้สอนมากหรอก
สอนให้เห็น "ใจ" ของตน
เท่านั้นแหละเป็นพอ

หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี

ตัวกลางๆ นั่นแหละคือตัวใจ...

เราไปหากันแต่อารมณ์ ไม่หาใจ เลยไม่รู้จักว่า
มันแยกกันออก...ใจไม่มีอะไรเลย
ความคิดนึกปรุงแต่งไม่มี อดีตไม่มี อนาคตไม่มี
มีความรู้สึกแต่ปัจจุบันเท่านั้น
ส่วนอารมณ์ เช่น ความรักลูก...รักสิ่งต่างๆ ทั้งหมด
มันพาให้ไปคิดถึงเรื่องของคนที่เรารักนั้น
ปรุงแต่งอดีตอนาคต...
นั่นจึงเรียกว่า อารมณ์ มันไม่อยู่คงที่
ไม่อยู่ในที่เดียว ไม่ลงปัจจุบัน
ถ้าหากลงปัจจุบันก็หมดเรื่อง
มันวางเรื่องต่างๆ ที่คิดนึกปรุงแต่งทั้งหมด
อารมณ์ก็ไม่มี อยู่เฉยๆ เป็นกลางๆ ไม่คิดนึก
เข้าถึงใจเลย ตัวกลางๆ นั่นแหละคือตัวใจ...

ต้องให้มีสติรู้เท่าทันตลอดเวลา

สติควบคุมจิต นั่นคือ

รวบรวมจิตให้อยู่ในอำนาจของสติ

ทุกอิริยาบถ ไม่ว่ายืน เดิน นั่ง นอน

การเคลื่อนไหวไปมา แม้จะคิด จะพูด จะทำ

ก็ให้มีสติปกครองจิตไว้ให้มันรู้เท่า

ต่อการกระทำของเราทุกอย่าง

ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกดมกลิ่น

ลิ้นลิ้มรส กายได้รับสัมผัส จิตได้รับอารมณ์

ต้องให้มีสติรู้เท่าทันตลอดเวลา

เมื่อผัสสะกระทบ ให้มีสติรู้เท่าทัน

อย่าให้มันซึมลงถึงจิตได้

หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี

จงทำกรรมฐานของตนให้แน่วแน่

ขอจงตั้งใจทำให้จริงจัง และทำความเลื่อมใสพอใจในกัมมัฏฐานของตนให้แน่วแน่เต็มที่ ทำนิดเดียวก็จะเป็นผลยิ่งใหญ่ไพศาล เมื่อทำไปทุกๆ วันวันละนิดวันละหน่อย มันหากจะมีวันหนึ่งโดยที่เราไม่ได้ตั้งใจที่จะให้เป็นมันหากเป็นเอง คราวนี้ละเราจะประสบโชคลาภ อย่างอย่าบอกใครเลย ถึงบอกก็ไม่ถูก เป็นของรู้และซาบซึ้งเฉพาะตนเอง

หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี

ไม่ยึด มันก็ไม่มีทุกข์

หัดไม่ให้ทุกข์ตรงนี้
ทุกข์มีอยู่ ก็ไม่ทุกข์
อย่างที่ของอะไรๆ ถ้ามีอยู่
ไม่ยึด มันก็ไม่มีทุกข์
เหมือนกับทุกขเวทนามีอยู่...
ถ้าเราไม่ยึด เราก็ไม่ทุกข์
เราหัดตรงนี้
หาความสุขใส่ตัวให้จงได้

หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี

สุขที่แท้จริง ได้แก่ จิตที่นิ่ง ไม่ดิ้นรน

สุขที่แท้จริง ได้แก่ จิตที่นิ่ง ไม่ดิ้นรน
ผู้มาจับจุดความสุขที่แท้จริงได้อย่างนี้แล้ว
แม้ผู้นั้นจะอยู่ในอิริยาบถใด
ประกอบภารกิจการงานใดๆ อยู่ก็ตาม
เขาจะมีใจเป็นสุขทุกเมื่อ

หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี

ใจเป็นใหญ่กว่าอะไรทั้งหมด

ใจเป็นใหญ่กว่าอะไรทั้งหมด
ถ้าเราคุมใจให้สงบ
ไม่วุ่นวายส่งส่ายได้แล้ว
ความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า
ปวดนั่นปวดนี่
จะหายไปโดยไม่รู้ตัว

หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี

ถ้าสติสัมปชัญญะ
รู้ตัวอยู่ตลอดเวลาแล้ว...

ถ้าสติสัมปชัญญะ รู้ตัวอยู่ตลอดเวลาแล้ว ไม่สามารถที่จะหลงไปตามมารยาของจิตได้ อันนั้นแหละสามารถระงับความโกรธ ความโลภ ความหลงได้

หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี

สุขทางใจแสวงหาได้แต่จากพระธรรม

สุขทางใจนั้น

นอกจากจะแสวงหาเอา

จากพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าแล้ว

หาที่อื่นไม่ได้เลย

หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี

ติดอารมณ์ คือบ่วงของมาร

ความจริง รูปขันธ์เป็นต้น ไม่ใช่ตัวมารแท้
ความที่จิตไปเกิดความรักใคร่ยินดี
ในเมื่อเห็นรูป เป็นต้น นั่นต่างหากเป็นตัวมาร
ที่ว่าถูกบ่วงของมารก็คือ จิตที่ไปติดยึดมั่น
อยู่ในอารมณ์ในเมื่อตาเห็นรูป ฯลฯ ...
ว่าเป็นของสวยงาม เกิดรักใคร่พอใจ
แล้วสละปล่อยวางไม่ได้
จึงเรียกว่า ถูกบ่วงของมาร

หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี

รู้เท่าความคิด พูด ทำ อารมณ์ตั้งอยู่ไม่ได้

ผู้มาตามรู้เท่าความคิด พูด ทำ

ของตนอยู่ทุกขณะ

ผู้นั้นได้ชื่อว่า เป็นผู้รู้ขันธโลก

ภายนอกภายใน

อารมณ์ทั้งหลายที่ข้องอยู่แล้ว...

ย่อมหายไป ตั้งอยู่ไม่ได้

หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี

การเห็นจิตของเรานี่แหละดี

การเห็นจิตของเรานี่แหละ ดี
มันคิดดี คิดชั่ว คิดหยาบ คิดละเอียด ก็รู้
ดูจนกระทั่งมันวางลง
ถ้าเห็นอยู่เสมอๆ แล้ว ก็วางหมด

หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี

ไม่ได้ห้ามหรือกดข่มความคิด
แต่จงรู้เท่าทัน ว่ามันกำลังคิด

นักปฏิบัติทั้งหลายจึงต้องควบคุมจิตของตน
ด้วยตั้ง **สติรักษาจิต** อยู่ตลอดเวลา
ถ้าจิตแส่ส่ายไปในกามโลก รูปโลก อรูปโลก
รู้ว่าเป็นไปเพื่อก่อแล้ว รีบดึงกลับมาให้เข้าใจ
นับว่าใช้ได้แต่ยังไม่ดี

ต้องเพียรพยายามฝึกหัดต่อไปอีก
จนกระทั่งใจนึกคิดปรุงแต่ง
ไปในกามโลก รูปโลก อรูปโลก
ก็ **รู้เท่าทัน ทุกขณะ**
อย่าไปตามรู้หรือรู้ตาม
จะไม่มีเวลาตามทันเลยสักที

หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี

ให้รู้ตัว รู้เท่าทัน ไม่ใช่รู้ตามจิต

พระพุทธศาสนาสอนให้เราสำรวมจิต คือระวังจิต
เมื่อจิตมันจะคิดนึกอะไร ไม่ว่าดีหรือชั่ว
ให้รู้ตัวอยู่เสมอ ให้รู้เท่าทันมัน
มิใช่รู้ตามจิต รู้ตามจิตไม่มีวันจะตามทัน
เมื่อรู้เท่าทันมันแล้ว มันก็จะอยู่นิ่งเฉย
ไม่คิด ไม่นึก ไม่ปรุง ไม่แต่ง...
ไม่เป็นอดีต ไม่เป็นอนาคต
อยู่เป็นกลางเฉยๆ ไม่เป็นบุญเป็นบาป

หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี

ของเป็นอยู่มีอยู่ในตัวของเรา เรียกว่าธรรมะทั้งนั้น

ให้เข้าใจว่า ของเป็นอยู่ มีอยู่ ในตัวของเรา เรียกว่า ธรรมะ ทั้งนั้น อย่างที่เราเห็นธรรมะว่า ความเกิดก็มีอยู่ ความแก่ก็เป็นอยู่ มีอยู่ ความตายก็มีอยู่ในตัวของเรา แต่ไม่อยากดู เลยไม่เห็นธรรมะ **อันการที่ไม่เห็นธรรมะ คือการไม่พอใจ ไม่เลื่อมใส ไม่ยินดีกับของที่มีอยู่เป็นอยู่นั่นเอง** ครั้นหากเราพอใจเลื่อมใสยินดีในธรรมะที่เป็นอยู่ มีอยู่นี้แล้วพิจารณาลงไปเถิด ความชัดเจนแจ่มแจ้งก็จะเกิดขึ้นในใจของเรานี้เอง เหตุนั้น ท่านผู้พิจารณาธรรม ท่านจึงพิจารณาของในตัวเองอยู่ตลอดเวลา

ขอให้มีศรัทธาเลื่อมใสพอใจยินดีอย่างยิ่งในธรรมะนั้นๆ ที่มีอยู่ในตัวของเรา ก็จะเป็นประโยชน์แก่ตัวของตนเองอย่างยิ่ง

หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี

อย่าคบพาลในตัว

เมื่อเรารู้แล้วว่า
อันธพาลเกิดขึ้นที่ตัวของเรา
บัณฑิตก็เกิดขึ้นที่ตัวของเรา
ดังนั้น เมื่อต้องการจะเป็นบัณฑิต
ก็สร้างขึ้นมา สนับสนุนส่งเสริม
บัณฑิตให้เจริญขึ้นมา...
อย่าไปคบพาล
สนับสนุนพาลก็แล้วกัน
ถึงคนอื่นจะเป็นพาลกันทั้งโลก
หากเราไม่คบพาล
ในตัวของเราแล้ว
เราก็ไม่เป็นพาลไปได้

หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี

ให้เห็นโทษของอารมณ์

ให้เห็นโทษของอารมณ์ที่เกิดจากอายตนะหก
ซึ่งมันแส่ส่ายไปในโลกธรรมทั้งแปด
เป็นทุกข์เดือดร้อนไม่มีที่สิ้นสุด
แล้ว**ยอมสละปล่อยวาง**
แล้ว**ย้อนเข้ามาอยู่ที่จิตแห่งเดียว**

หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี

ธรรมะหมายถึง
ของมีอยู่เป็นอยู่ในโลกนี้ทั้งหมด

คำว่า ธรรมะ ในที่นี้หมายถึง ของมีอยู่เป็นอยู่ในโลกนี้ทั้งหมด มันเป็นอยู่อย่างนั้น มีอยู่อย่างนั้น เรียกว่า ธรรมะ คำว่า เห็นธรรมะ คือเห็นจริงตามของที่มันเป็นเองนั่นเอง มันเป็นอยู่อย่างไร ให้เข้าใจว่า มันเป็นอยู่อย่างนั้น เรียกว่าเห็นสภาพของธรรมะ ตรงนี้แหละเป็นของสำคัญเห็นได้ยาก เพราะคนเรานั้นเห็นอะไร ดูอะไรก็อยากจะดูของใหม่เรื่อยไป ของเก่าเลยลืมเสียมันก็เลยไม่ชัดไม่เจนขึ้นมา หากันไปเถิด หาธรรมะหาเท่าไรก็หาไป ถ้าไม่เห็นสภาพตามเป็นจริงแล้วก็ไม่เห็นธรรมะอยู่นั่นเอง

หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี

ฌานต่างกับสมาธิ

เมื่ออยู่ใน "สมาธิ" นั้นเล่า ก็มิใช่ว่าจิตจะโง่เง่าซึมเซอะ แต่มันมีความผ่องใส พิจารณาธรรมอันใด ก็ปรุโปร่งเบิกบาน

"ฌาน" ต่างหากที่ทำให้จิตสงบแล้วซึมอยู่กับสุขเอกัคคตาของฌานขออย่าได้เข้าใจว่า "ฌาน" กับ "สมาธิ" เป็นอันเดียวกัน ลากับม้าเป็นสัตว์ประเภทเดียวกันแต่ตระกูลต่างกัน

แต่อย่างไรก็ตาม ความโง่อันสงบจากนิวรณ์ทั้ง ๕ ยังดีกว่าความกล้าหลงเข้าไปจมอยู่ในกามทั้งหลายเป็นไหนๆ

หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี

ควรจะกลัวความเกิด

มนุษย์สัตว์ทั้งหลาย
กลัวความตาย แต่ยินดีกับความเกิด
เมื่อเกิดแล้ว ไม่ตายไม่มี
ต้องตายแน่ๆ
ผู้กลัวความตาย จึงต้องควรชำระ
โมหะ อวิชชา ที่หุ้มห่อจิต
อันเป็นต้นเหตุให้หมดจด
จึงจะไม่เกิดไม่ตายอีก..

ควรจะกลัวความเกิด
อย่าไปกลัวความตายเลย จึงจะถูก..

หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี

ยังไม่บรรลุธรรม
ไม่ปลอดภัยจากอบายภูมิ

คนเรานั้น

หากยังไม่สามารถก้าวข้าม

ความเป็นปุถุชนสู่พระโสดาบัน

ท่านว่ายังไม่ปลอดภัยจากการตกไปสู่อบายภูมิ

และการตกอบายภูมิ ครูบาอาจารย์สอนว่า

อาจใช้เวลานานแสนนาน

กว่าจะได้คิวกลับมาเกิดเป็นมนุษย์อีกครั้ง

เพราะฉะนั้น พึงอย่าประมาทในการทำความดี..

หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี

พิจารณาอายตนะเป็นไตรลักษณญาณ..

ใจ มีอันเดียวไม่ได้มาก
ที่ว่ามากๆ นั้น
เป็นอาการของ ใจ ต่างหาก
ผู้ที่ไม่ได้ฝึกอบรม
ชำระอาการของใจ
ให้ยังเหลือหนึ่งแล้ว
สัจธรรมของจริง
จะไม่ปรากฏให้เห็นเลย
เห็นก็แต่อาการของใจนั่นแล

หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี

อย่าบำรุงสุขภาพกายอย่างเดียว

..จงอย่าพากันหลงระเริงลืมตัวมัวเมา

บำรุงแต่สุขภาพทางกายอย่างเดียว

จงให้พากันระลึกถึงสุขภาพทางใจบ้าง

กายเป็นของแตกสลายดับสูญได้

ส่วนใจเป็นเจ้าของ ยังจะต้องได้รับผลต่อไป..

หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี

ผู้ใดไม่เห็นทุกข์ ผู้นั้นไม่เห็นธรรม

ผู้ใดไม่เห็นทุกข์ ผู้นั้นคือผู้ไม่เห็นธรรม
ผู้ได้รับทุกข์ จนเหลือที่จะอดกลั้นแล้ว
เมื่อหวนกลับเข้ามาถึงตัวนั่นแล
จึงจะรู้จักว่าทุกข์นั้นแลคือ ธรรม
ผู้เกลียดทุกข์เป็นผู้แพ้
ผู้พิจารณาทุกข์ คือ ผู้เจริญในทางธรรม

หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี

คนใดว่าตนดี คนนั้นยังไม่ดี

คนใดว่าตนดี คนนั้นยังไม่ดี
ใครว่าตนวิเศษวิโสหรือฉลาดเฉียบแหลม
คนนั้นคือคนโง่
คนฉลาดไม่ถือตัว อันนี้เป็นสติ

หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี

เมื่อศีลเข้าถึงจิตเข้าถึงใจ

เมื่อศีลเข้าถึงจิตเข้าถึงใจแล้ว

เราไม่ต้องรักษาศีล

ศีลกลับมารักษาตัวเราเอง

หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี

จิตนำมาทั้งกิเลสและปัญญา

จิต ผู้ที่ไม่ได้ฝึกฝนอบรมไว้ดีแล้ว
มีแต่จะนำกิเลสมาทับถมถ่ายเดียว
ตรงกันข้าม ถ้าผู้ใดได้ฝึกฝนอบรมจิตไว้ดีแล้ว
ก็จะเป็นขุมทรัพย์อันมหาศาล
เพราะจิตเป็นผู้แส่ส่ายแสวงหากิเลสใส่ตัวเอง
พร้อมๆ กันนั้นก็เป็นผู้แสวงหาปัญญา
มาใส่ตัวอีกด้วย

หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี

จิตไม่ปรุงแต่ง
คือ การหักกงล้อแห่งวัฏจักร

การทำจิตไม่ให้หมุนไปตามอายตนะหก
คือปรุงแต่งส่งส่ายไปตามอารมณ์ต่างๆ นั้น
เป็นการหักกงกำแห่งล้อของวัฏจักร
นักปฏิบัติผู้ฝึกหัดได้อย่างที่อธิบายมานี้
ถึงหัก กงกำแห่งวัฏจักรไม่ได้อย่างเด็ดขาด
ได้เพียงชั่วครู่ชั่วคราว ก็นับว่าดีอักโขแล้ว
ดีกว่าไม่รู้วิธีหักเสียเลย...

หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี

ศาสนา ตั้งต้นที่กายกับใจ

ศาสนา ตั้งต้นที่กายกับใจ

เทวดา อินทร์ พรหม

ไม่สามารถที่จะบรรลุมรรคผลนิพพานได้

เพราะเหตุว่ามันสุขเกินไป

เราเกิดมาเป็นมนุษย์ นับว่าดีอักโขแล้ว

ขอให้รักษามนุษยธรรมไว้ก็แล้วกัน

ถ้ารักษาไว้ไม่ได้ มันจะเลวลงไปกว่ามนุษย์นี้อีก

ไปเกิดเป็นสิงสาราสัตว์

แต่ละภพชาติมันนานแสนนาน

หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี

ธรรมทั้งหลายเป็นอนัตตา

ธรรมทั้งหลายเป็นอนัตตา
ฉะนั้นผู้ถือว่าเราถึงธรรม
ได้ธรรมชั้นนั้น ชั้นนี้
ผู้นั้นยังมีความอยากอยู่
จะได้ชื่อว่าเป็นผู้ถึงธรรมได้อย่างไร

หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี

สมาธิคือการตั้งสติอันเดียว

การฝึกหัดสมาธิภาวนา คือ
การตั้งสติอันเดียว ให้รู้ตัวอยู่เสมอ
มันคิดมันนึกอะไร ก็ให้รู้ตัวอยู่เสมอ
ยิ่งรู้ตัวชัดเจนเข้ามันยิ่งเป็น เอกัคคตารมณ์
นั่นแหละตัวสมาธิ

หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี

ศรัทธาที่เกินหน้าปัญญา...

ศรัทธา ที่เกินหน้า ปัญญา
กลายเป็น งมงาย
ปัญญา ที่เกินหน้า สติ
กลายเป็น หลงตัวเอง
สมาธิ ที่เกินหน้า ปัญญา
กลายเป็น เกียจคร้าน

หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี

ควรฝึกสติให้อยู่ในเงื้อมมือตน

เราเกิดขึ้นมากี่ภพกี่ชาติ

ก็มาหัด สติ ตัวเดียวนี้ แต่ไม่สมบูรณ์กันสักที

เหตุนั้น ควรที่พวกเราจะพากันรีบ

ฝึกหัดสติ แต่บัดนี้

เราจวนจะตายอยู่แล้ว ไม่ทราบว่าจะตายวันไหน

ควรที่จะ ฝึกหัดสติ ให้อยู่ในเงื้อมมือของตนให้ได้

อย่าให้จิตไปอยู่ในเงื้อมมือของความหลงมัวเมา

ผู้ใดจิตไม่อยู่ในอำนาจของตนก็ได้ชื่อว่า

เราเกิดมาเสียเปล่า

ได้ฟังคำสอนของพระพุทธเจ้าเสียเปล่า

ตายไปก็เปล่าจากประโยชน์

หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี

ความสุขไม่มีในโลกนี้

พระพุทธเจ้าตรัสเทศนาว่า
ความสุขไม่มีในโลกนี้
มีแต่ ทุกข์ เกิดขึ้นแล้วดับไป
ทุกข์ อันนี้เกิดขึ้นมาใหม่
แล้ว ทุกข์ อันนั้นดับไป
ทุกข์ใหม่ เกิดขึ้นมาอีก
เมื่อเห็นตามเป็นจริงอย่างนี้แล้วก็หมดเรื่อง
ไม่ต้องไปขอความสุขจากใคร

หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี

ไม่ยึด ไม่ทุกข์

ผู้ที่ไม่ทุกข์ ก็คือ ผู้ไม่เข้าไปยึดเอาสิ่งนั้นๆ
มา เป็นตัว เป็นตน นั่นเอง

หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี

อนัตตามีอยู่ แต่ไม่มีสาระ

สุขก็ไม่ใช่ของใคร
มันเกิดขึ้นมาประเดี๋ยวประด๋าวแล้วมันก็หายไป
เดี๋ยวทุกข์อื่นเกิดขึ้นมาอีกแล้วมันก็หายไป
ไม่ใช่ของใครทั้งหมด
มันเป็นของประจำกายอยู่อย่างนั้น
จึ่งว่าเป็น อนัตตา อนัตตาไม่ใช่ของไม่มีอยู่
อนัตตาเป็นของมีอยู่เห็นอยู่เดี๋ยวนี้แหละ
แต่เป็นของไม่มีสาระ

หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี

วิธีสลายความโกรธ

เมื่อความโกรธเกิดขึ้น
เรากลั้นลมหายใจเสีย ความโกรธนั้นก็หายไป
แล้วจะเหลือแต่ใจเดิม คือความรู้สึกเฉยๆ
อย่าลืม ทำบ่อยๆ ก็เห็นใจเดิม
แล้วความโกรธก็ค่อยๆ หายไป

หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี

คนกลัวตาย ไม่กลัวเกิด

คนเกิดมามีแต่กลัวความตาย
แต่หาได้กลัวต้นเหตุ คือความเกิดไม่...
พระพุทธองค์จึงสอนให้แก้ตรงจุดเดิม
คือ ผู้เป็นเหตุให้นำมาเกิด
ได้แก่จิตที่ยังหุ้มห่อด้วยสรรพกิเลสทั้งปวง
ให้ใสสะอาด ไม่มีมลทิน นั้นแล
จึงจะหมด เกิด แก่ เจ็บ ตาย
ไม่ต้องวุ่นวายอีกต่อไป"

หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี

จิต–กิเลส–สติ

..จิต

คือ ผู้นึกปรุงแต่งสัญญาอารมณ์ต่างๆ ...

..กิเลส เครื่องเศร้าหมอง

คือ จิตที่ไปยึดเอาอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นจากจิต

มาเป็นของตัว..

..สติ

คือ ผู้ควบคุมจิตไม่ให้หลงไปยึดเอาอารมณ์ต่างๆ

มาเป็นของตัว..

หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี

ธรรมของจริงของแท้

ธรรมของจริงของแท้ที่จะทำให้
บุคคลเป็นพระอริยะได้
มิใช่เพียงศึกษาตามตำรา
หรือนึกคิดคาดคะเนเอาเท่านั้น
แต่จะต้องปฏิบัติให้เป็นไปตามนั้นจริงๆ
ของจริงจึงจะเป็นจริงขึ้นมาได้

หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี

ทุกข์กับความเพียรเท่านั้นที่มีค่ามาก

ทุกข์กับความเพียรเท่านั้นที่มีค่ามากในโลกนี้
หากไม่มีทุกข์กับความเพียรเสียแล้ว
ใครๆ ในโลกนี้ จะไม่ทำความดี
เพื่อพ้นทุกข์ในโลกนี้และโลกหน้า
ตลอดถึงพระนิพพาน

หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี

ความทะยานอยากได้สุข เป็นของควรละ

ตามกระแสพระธรรมเทศนา

ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

ว่าทุกข์เป็นของไม่ควรละ แต่เป็นของควรต่อสู้

ความทะยานอยากได้ สุขหรือ ไม่อยากให้

มีทุกข์ต่างหากเป็นของที่ควรละ...

ผู้ที่จะพ้นทุกข์ได้ในโลกนี้

ก็ล้วนแล้วแต่ยกทุกข์ขึ้นมาเป็นเหตุทั้งนั้น

หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี

รักษาสติ ปัญญาจะเกิด

เราต้องรักษา สติ

เรียกว่า ไม่ประมาท เสียก่อน

เมื่อรักษา สติ ตัวนี้แก่กล้าแล้ว

มันเกิด ปัญญา ของมันเองหรอก

หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี

อยู่เหนือโลก

เมื่อเรารู้เข้าใจโลกธรรมแล้ว เราไม่เข้าไปพัวพัน
เราไม่เข้าไปยึดไปหลง ก็เรียกว่า อยู่เหนือโลก
พระพุทธเจ้ามาตรัสรู้ ก็มาตรัสรู้เรื่องโลกธรรมนี้
เมื่อพระองค์มาตรัสรู้แจ้งตามสภาพความเป็นจริงแล้ว
ก็เห็นโทษเบื่อหน่ายสละปล่อยวางได้
จนไม่เข้าไปยึดไปหลง
จิตใจสะอาดผ่องใสอยู่เหนือโลก
อยู่สูงกว่าโลก จึงเรียกว่า โลกุตรธรรม

หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี

รักษาศีล ศีลจะรักษาเรา

เมื่อศีลเข้าถึงจิต เข้าถึงใจแล้ว เราไม่ต้องรักษาศีล ศีลกลับมารักษาตัวเราเอง ไม่ว่าจะยืน เดิน นั่ง นอน อิริยาบถใดๆ ศีลต้องระวังสังวรอยู่ทุกอิริยาบถ ไม่ให้ละเมิดทำความชั่ว แม้แต่จิตจะคิดวิตกว่า เราจะทำความชั่ว ก็รู้แล้ว และจะละอายต่อความชั่วนั้นๆ...ความเกลียด โกรธ พยาบาท อาฆาตทั้งหลาย มันจะมีมาจากไหน เพราะหัวใจมันเต็มเปี่ยมไปด้วยความเมตตากรุณาเข้ามาอยู่เต็มไปหมดแล้วในหัวใจ

หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี

รักษาศีลเพื่ออะไร

ผู้รักษาศีล (ถ้า) ไม่เข้าถึงใจถึงจิตแล้ว
รักษาศีลยาก หรือรักษาศีลเป็น "โคบาลกะ"
ว่าเมื่อไรหนอจะถึงเวลามืดค่ำ จะไล่โคเข้าคอก
แล้วเราจะได้พักผ่อนนอนสบาย
ไม่เข้าใจว่า เรารักษาศีลเพื่อความบริสุทธิ์สะอาด
ของกาย วาจา และใจ
รักษาได้นานเท่าไร มากเท่าไร
ยิ่งสะอาดมากเท่านั้น
รักษาจนตลอดชีวิตได้ยิ่งดีใหญ่
เราจะได้ละความชั่วได้ในชาตินี้ไปเสียที

หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี

ศีลคือความปกติของกาย วาจา และใจ

ศีล คือ ความปกติของกาย วาจา และใจ

ถ้า ใจ ไม่ปกติเสียแล้ว

กาย วาจา มันจะปกติไม่ได้

เพราะกาย วาจา มันอยู่ในบังคับของจิต

หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี

อริยทรัพย์มีค่าเหนือทรัพย์ทั้งปวง

ความเป็นเศรษฐีมีจนคนอนาถา
ก็มิได้เป็นอุปสรรคแก่การจับจ่ายอริยทรัพย์
ของผู้มีศรัทธาปัญญา
ฉะนั้นอริยทรัพย์จึงเป็นของมีคุณค่า
เหนือกว่าทรัพย์ทั้งปวง

หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี

การเห็นจิตของเรานี่แหละดี

การเห็นจิตของเรา นี่แหละดี

มันคิดดี คิดชั่ว คิดหยาบ คิดละเอียด ก็รู้

ดูจนกระทั่งมันวางลง

ถ้าเห็นอยู่เสมอๆ แล้วก็วางหมด

รู้สิ่งอื่น ไม่สามารถจะชำระจิตของตนได้

รู้จิตของเรานี่แหละ จึงจะเป็นไปเพื่อความบริสุทธิ์

หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี

ศรัทธา มีมากเกินไป...

ศรัทธา มีมากเกินไป...ขาดปัญญา
กลายเป็น "งมงาย"

ปัญญา มีมากเกินไป...ขาดศรัทธา
กลายเป็น "ทิฏฐิมานะ"

สมาธิ มีมากเกินไป...ขาดปัญญา
กลายเป็น "โมหะ"

ปัญญา มีมากเกินไป...ขาดสมาธิ
กลายเป็น "ฟุ้งซ่าน"

วิริยะ มีมากเกินไป...ขาดสมาธิ
กลายเป็น "เหน็ดเหนื่อย"

สมาธิ มีมากเกินไป...ขาดวิริยะ
กลายเป็น "เกียจคร้าน"

สติ มีมากเท่าไหร่ยิ่งดี มีแต่คุณ ไม่มีโทษ

หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี

ใจรู้ทันอารมณ์ จะทำที่สุดแห่งทุกข์ได้

"ใจ" นี้แหละเป็นผู้สร้างปัญหา
ไปหลงอารมณ์ว่าเป็นตัวเป็นตน
เลยถูกอารมณ์ผูกรัดเอาไว้
"ใจ" จึงว้าวุ่นหาความสงบในชีวิตไม่ได้
ผู้มีปัญญาท่านจึงศึกษาอารมณ์
เพื่อแก้จิตแก้ใจไม่ติดข้องกับมัน
เห็นอารมณ์ก็ตั้งอยู่ตามสภาพของมัน
เป็นเพียงสภาวะที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติเท่านั้น
สุขเกิดขึ้นก็รู้ ทุกข์เกิดขึ้นก็รู้
จิตตามรู้อารมณ์ทุกขณะ
ถ้าจิตโน้มไปหาสุข เราก็ดึงมันไว้
ถ้าจิตเอียงไปทางทุกข์ เราก็ดึงมันไว้

จะดึงมันด้วยวิธีใด?

ที่จริงไม่ใช่การดึงอะไรหรอก

เพียงรู้ทันอารมณ์ทั้งสุข และทุกข์

ว่ามันเป็นตัว "วัฏฏะ"

หมุนวนแปรเปลี่ยนไปตามเหตุตามปัจจัย

เมื่อรู้เท่าธรรมดาของโลกอยู่อย่างนี้

โดยไม่ติดข้องในอารมณ์ทั้งปวง

จะเป็นผู้ทำที่สุดแห่งทุกข์ได้

หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี

วิปัสสนาจริง ไม่ต้องคิดต้องนึก

วิปัสสนาจริงแล้ว ไม่ต้องคิดต้องนึก ไม่ต้องปรุงแต่ง มันเป็นเอง มันเกิดของมันต่างหาก เมื่อมันเกิดแล้ว จะต้องชัดแจ้งประจักษ์ในพระไตร-ลักษณญาณด้วยตัวของตนเองต่างหาก

เมื่อปัญญาวิปัสสนาเกิดขึ้นในขณะจิตเดียวนั้น สิ้นสงสัยในธรรมทั้งหลาย เห็นสรรพสัตว์ในโลกเป็นสภาพอันเดียวกันหมดเลย ไม่มีต่ำ ไม่มีสูง ไม่มีน้อย ไม่มีใหญ่ ไม่มีหญิง ไม่มีชาย มีแต่ธาตุ ๔ เกิดขึ้นแล้วดับไปเท่านั้น

หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี

ปัญญาวิปัสสนา

ปัญญาวิปัสสนา คือเห็นสิ่งทั้งปวงหมด เป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา สิ่งเหล่านั้นเป็นของไร้สาระ เป็นโทษ เป็นทุกข์ เป็นภัย อันตรายแก่จิตใจ จึงปล่อยวางทอดธุระในสิ่งทั้งหลายเหล่านั้น อันนี้ เป็นปัญญาอันวิเศษสูงสุด เพราะคนจะพ้นจาก โลกได้ก็เพราะ เห็นที่สุดของโลก คือ เห็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี

ปล่อยวางอายตนะ

วิสัยของอายตนะทั้งหกนั้น
มีชอบกับไม่ชอบเท่านั้น ปล่อยวางเสีย
ไม่ไปยึดเอามาเป็นอารมณ์
จิตก็จะกลายมาเป็นเฉยอยู่กลางๆ นั่นแหละ
จึงเป็นธรรม เห็นธรรม ไม่เป็นโลก
อยู่เหนือโลก พ้นจากโลก

หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี

บ่วงของมาร

บ่วงของมารได้แก่อะไร

อาการของจิตที่เที่ยวไปตามอารมณ์นั้น ย่อมมีทั้งอารมณ์ดีและอารมณ์ร้าย จึงต้องมีความสุขบ้าง ทุกข์บ้างเป็นธรรมดา ตามวิสัยของปุถุชน จิตที่เที่ยวไปนั้นจะต้องประสบของ ๕ อย่าง คือ รูป เสียง กลิ่น รส และโผฏฐัพพะ ซึ่งเรียกว่า กามคุณ ๕ พระพุทธเจ้าตรัสว่าเป็นบ่วงของมาร

จิตของปุถุชนทั้งหลายเมื่อเที่ยวไปประสบอารมณ์ทั้ง ๕ นั้นหรือเพียงอย่างใดอย่างหนึ่ง ทำให้เกิดความยินดีพอใจก็ดี หรือเกิดความเสียใจเป็นทุกข์ก็ดี เรียกว่าเข้าไปติดบ่วงของมารแล้ว คำว่า "ติด" ในที่นี้ หมายความว่า สลัดไม่ออก

ปล่อยวางไม่ได้ บ่วงของมารผูกหลวมๆ แต่แก้ไม่ได้ ถ้าดิ้นก็ยิ่งแต่จะรัดแน่นเข้า

จิตที่สำรวมได้แล้วจะพ้นจากบ่วงของมารได้อย่างไร ปุถุชน เบื้องต้นเมื่อเห็นโทษภัยในการเข้าไปติดบ่วงของมารแล้ว จึงต้องพึงสำรวมในอายตนะทั้งหลาย มีตา หู เป็นต้น พระทศพลสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงตรัสว่า ใครสำรวมจิตได้แล้วจักพ้นจากเครื่องผูกของมารดังนี้

ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นโคจรที่เที่ยวแสวงหาอารมณ์ของจิต เมื่อเราปิดคือ สำรวมมีสติระวังอย่าให้จิตหลงไปในอารมณ์ทั้ง ๖ นั้นได้แล้วเป็นอันว่ามารผูกมัดเราด้วยบ่วงไม่ได้

ผู้ไม่มีบุญและบาปเรียกว่าโลกุตระ

บุญกุศลที่สร้างสมถึงที่แล้ว มันจะหมดเรื่อง
ไม่มีอะไรอีก และไม่เอาไปด้วย
บาปก็ไม่เอา บุญก็ไม่เอา
ผู้ที่ยังเอาอยู่จึงได้บุญ ได้บาป
เป็นภพเป็นชาติขึ้น
ผู้ทอดธุระแล้ว ไม่มีบุญและบาปแล้ว
จึงได้เรียกว่า โลกุตระ เหนือโลก

หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี

คนเรากลัวตาย ไม่กลัวเกิด

คนเราเกิดมามีแต่กลัวความตาย
แต่หาได้กลัวต้นเหตุ คือความเกิดไม่
จึงพากันหลงแก้ที่ปลายเหตุ
ไปแก้ที่ความแก่
ไปแก้ที่ความเจ็บ
และไปแก้ที่ความตาย
เมื่อแก้ไม่ถูกจุดมันจึงวุ่นวาย
เดือดร้อนไม่จบสิ้นสักที
ตายแล้วกลับมาเกิดอีก แก้กันอีก

หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี

ของทิ้งแล้วของพระพุทธเจ้า

คนเราเกิดมาแล้วมาแย่งมาชิงกันว่า
กิเลสเหล่านั้นเป็นของดิบของดี
วิเศษวิโส แย่งแข่งดีแข่งเด่น
แย่งชิงความเป็นใหญ่เป็นโตกัน
แย่งลาภแย่งยศ
ความสรรเสริญทั้งปวง
กลัวแต่จะไม่ได้เป็นของเรา
แท้จริงแล้วมันเป็นของทิ้งของพระพุทธเจ้า
และเหล่าพระอริยเจ้าทั้งหลาย
พระองค์ทิ้งไปแล้ว เรายังหาว่าเป็นของดีอยู่หรือ

หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี

พาลและบัณฑิตอยู่ในตัวเรา

ถ้าอยากจะเห็นพาลและบัณฑิตแล้ว
ให้เอากระจกส่องหน้าของเรา
ก็จะพบได้
มันมีครบอยู่ในตัวเรานี่เอง

หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี

ยึดความนึกคิดจึงทุกข์

ผู้ใดทำให้ใจถึงความเป็นกลางได้
ผู้นั่นจะพ้นจากทุกข์ทั้งปวง
ผู้ที่จะพ้นจากทุกข์ได้ในโลกนี้ก็ล้วนแล้วแต่
ยกทุกข์ขึ้นมาเป็นเหตุทั้งนั้น

แท้จริงความนึกคึดไม่ใช่ทุกข์ แต่การ
ไปยึดความนึกคิดมาเป็นของตน จึงเป็นทุกข์

หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี

อยู่ที่ใดก็สงบ หากใจสงบ

ถ้าสงบแล้ว อยู่ในบ้านก็สงบ อยู่ในวัดก็สงบ
อยู่ในป่าในรกก็สงบ อยู่ในถ้ำในเหวก็สงบ
สงบหมดทุกหนทุกแห่ง
เราสงบคนเดียวเท่านั้นแหละ สิ่งอื่นๆ
ทั้งหมดในโลกอันนี้มันจะวุ่นวายสักเท่าไร
มันก็ไม่เอาเรื่องเอาถ่าน
เรื่องคนอื่นก็เป็นเรื่องของคนอื่น

หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี

หลักความดี

ทำสิ่งใด หากว่าดี ถูกต้องนั้น
ไม่เป็นเครื่องกระทบกระเทือนทั้งตนและคนอื่น
คือไม่ทำความเสียหายแก่ตนและคนอื่น
ไม่ทำความเดือดร้อนให้แก่ตนและทั้งคนอื่นด้วย
นั่นแหละหลักความดี
อย่าไปเอาดีแต่ตนฝ่ายเดียว
ถ้าตนเห็นว่าดีแล้ว
คนอื่นอาจกระทบกระเทือนก็ได้
อันนั้นไม่ใช่ของดี

หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี

อย่ายึดเรื่องคนอื่นเป็นอารมณ์

คนเราเกิดมาในเมืองมนุษย์
ต้องพบมนุษย์อยู่ร่ำไป
พระพุทธเจ้าสอนให้อยู่
ด้วยความสงบวิเวกด้วยใจ
อย่าไปยึดเอาเรื่องของคนอื่น
มาไว้เป็นอารมณ์ของใจ
แล้วก็จะวิเวกอยู่คนเดียว
ถ้าใจไม่สงบแล้วจะอยู่ในป่าคนเดียว
มันก็ไม่สงบอยู่ดีๆ นั้นเอง

หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี

จิต กับ กิเลส มิใช่อันเดียวกัน

ถ้าเราฝึกหัด จิต ของตนที่ดิ้นรนนี้
ให้สงบอยู่เป็นหนึ่งได้แล้ว
เราจะมองเห็นจิตที่เป็นหนึ่งนั้น
เป็นหนึ่งอยู่ต่างหาก
กิเลส มีโทสะ เป็นต้นนั้น อยู่อันหนึ่งต่างหาก
จิต กับ กิเลส มิใช่อันเดียวกัน
ถ้าอันเดียวกันแล้ว ใครในโลกนี้จะทำใจให้บริสุทธิ์ได้
จิต เป็นผู้ไปปรุงแต่งเอา กิเลส มาไว้ที่จิตต่างหาก
แล้วก็ไม่รู้ว่าอันใดเป็น จิต อันใดเป็น กิเลส

พระพุทธเจ้าพระองค์ตรัสว่า
จิตตัง ปภัสสรัง อาคันตุเกหิ กิเลเสหิ
จิตเป็นของผ่องใสอยู่ทุกเมื่อ
กิเลสเป็นอาคันตุกะจรมาต่างหาก

นี้ก็แสดงว่าพระพุทธองค์ตรัสไว้ชัดแล้ว
ของในโลกนี้ต้องประสมกันทั้งหมดจึงเป็น โลก
ของอันเดียวมีแต่ ธรรม
คำสอนของพระพุทธเจ้าเท่านั้น
ผู้เห็นธรรมเป็นของหลายอย่างต่างๆ กัน
ผู้นั้นได้ชื่อว่ายังเข้าไม่ถึงธรรม

นัยหนึ่งเหมือนกันน้ำเป็นของใสสะอาด
เมื่อบุคคลนำเอาสีมาประสมย่อมมีสีต่างๆ
เช่น เอาสีแดงมาประสมน้ำก็เลยเป็นสีแดงไป
เมื่อเอาสีดำมาประสมน้ำก็เลยเป็นสีดำไป
สุดแท้แต่จะเอาสีอะไรมาประสม
น้ำก็เปลี่ยนแปลงไปเป็นสีนั้นๆ
แท้จริงแล้วน้ำเป็นของใสสะอาดอยู่ตามเดิม

หากผู้มีปัญญา สามารถกลั่นกรองเอาน้ำออกมาได้
น้ำก็ใสสะอาดเป็นปกติอยู่ตามเดิม
สีเป็นเครื่องประสมให้น้ำเป็นไปต่างๆ

น้ำเป็นของมีประโยชน์มาก
สามารถชำระของสกปรกสิ่งโสโครกทั้งปวง
ให้สะอาดได้
ความสะอาดของตนมีอยู่แล้ว
ยังสามารถแทรกซึมเข้าไปในสิ่งโสโครกทั้งปวง
ชำระเอาสิ่งโสโครกเหล่านั้นออกมาได้ นี่ก็ฉันใด
ผู้มีปัญญาทั้งหลายย่อมสามารถ
กลั่นกรองเอาจิตของตน
ที่ปะปนกับกิเลสออกมาได้ฉันนั้น..."

เอามาจากหนังสือ "สิ้นโลก เหลือธรรม" (ที่หน้า 29/(80)
หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี

รู้อะไรไม่เท่า รู้ใจของตนเอง

".. การอบรมภาวนานั้นหมายความว่า "ทำใจของตนให้เป็นอารมณ์อันเดียวอยู่ในจุดเดียว ให้รู้ใจของตนว่า คิดดีคิดชั่วหยาบและละเอียดอยู่ตลอดเวลา"

ยืน เดิน นั่ง นอน คิดดีก็พยายามประคองอารมณ์นั้นไว้ให้เกิดปิติอิ่มใจ "คิดชั่วก็พยายามละทิ้ง อย่าให้ติดอยู่กับใจ" ทำความรู้เรื่องของใจเท่านี้เป็นพอ "ไม่ไปรู้เรื่องอื่น เรื่องอื่นของคนอื่นไม่ใช่เรื่องของเรา" ถ้าเราเข้าไปเกี่ยวข้องแล้วจะทำให้เราไม่ได้ภาวนา

คือ หัดทำความสงบของใจ "รู้ใจของตนอยู่เสมอว่า คิดดีคิดชั่วหยาบและละเอียดทุกอิริยาบถ" ไม่ต้องอยากรู้โน่นนี่ต่างๆ นานา มันไม่เป็นภาวนาเสียแล้ว

"รู้อะไรไม่เท่ารู้ใจของตนเอง" หากมันจะรู้ก็ให้มันเกิดเองเป็นของมันเอง จะไปคิดปรุงแต่งให้มันเกิดขึ้นมาใช้ไม่ได้ เมื่อมันเกิดขึ้นก็จงรักษาสติคุมใจให้อยู่ก็แล้วกัน .. "

หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี

พิจารณากาย

“.. เมื่อตั้งจิตลงเฉพาะกายนี้แล้ว จิตมันอยู่ในวง

จำกัดแคบไม่ออกไปไกล

จิตมันมีโอกาสรวมได้ง่าย เพราะทำสมาธิภาวนา

ก็เพื่อต้องการให้จิตรวมเข้าเป็นสมาธิได้นั่นเอง

การทำกรรมฐาน จะโดยวิธีใด ๆ ก็ตาม

ก็มีจุดประสงค์เดียวเท่านี้

เมื่อจิตรวมได้แล้ว ก็เป็นอันถูกต้อง

ตามความประสงค์ของตน

นั่นแหละการปฏิบัติเบื้องต้นและเอาอย่างง่ายๆ

ไม่ต้องไปท่องบ่นและศึกษาจากตำรับตำรา

ให้เสียเวลา

การศึกษาเรื่องจิตของตนนี้
ก็การศึกษาพอแล้วจะเอาอย่างไรกันอีก
ศึกษาเอาไว้เพื่อเป็นนิสัยในอนาคตข้างหน้านั้น

แท้จริงเราศึกษาเรื่องจิตนี้
หากเรายังไม่บรรลุมรรคผลนิพพานตราบใด
"มันก็เป็นนิสัยปัจจัยในอนาคตของเราอยู่ดีๆ นี่เอง"

ขอให้ตัดสินใจเอาปัจจุบัน
ให้จิตมันรวมอยู่ในที่อันเดียวนี้เสียก่อน
ถ้าจิตมันไม่ถึงมรรคผล นิพพาน อดีต อนาคต
มันหากจะมีมาเองไม่ต้องสงสัย .. "

หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี

ฝึกสมาธิ ให้เหมือนชาวนาทำนา

...ฝึกหัดสมาธิให้เหมือนชาวนาทำนา
เขาไม่รีบร้อน เขาหว่านกล้า ไถ คราด ปักดำ
โดยลำดับ ไม่ข้ามขั้นตอนแล้วรอให้ต้นข้าวแก่

ถึงอย่างนั้นเขาก็ยังไม่เห็นเมล็ดไม่เห็นรวงเลย
แต่เขาก็มีความเชื่อมั่นของเขาว่า
จะมีเมล็ดมีรวงวันหนึ่งข้างหน้าแน่ๆ
เมื่อต้นข้าวแก่แล้วออกรวงมาจึงเชื่อแน่ว่า
จะได้รับผลแน่นอน

เขาไม่ไปดึงต้นข้าวให้ออกรวงเอาตามใจชอบ
ผู้ไปกระทำเช่นนั้นย่อมไร้ผลโดยแท้

การฝึกสมาธิภาวนาก็เช่นเดียวกัน
จะรีบร้อนข้ามขั้นตอนย่อมไม่ได้
ต้องตั้งจิตให้เลื่อมใสศรัทธา
ให้แน่วแน่ว่าอันนี้ล่ะ

เป็นคำบริกรรมที่จะทำให้จิตของเรา
เป็นสมาธิได้แท้จริง
แล้วอย่าไปลังเลสงสัยว่า
คำบริกรรมนี้จะถูกกับจริตนิสสัยของเราหรือไม่หนอ

คำบริกรรมอันนั้น
คนนั้นทำมันเป็นไปอย่างนั้นอย่างนี้
เราทำแล้วจิตไม่ตั้งมั่นอย่างนี้ใช้ไม่ได้..

หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี

ศีล สมาธิ ปัญญา
เครื่องกลั่นกรองธรรม

"... เครื่องกลั่นกรองของธรรม เพื่อให้ใสสะอาดจาก
โลกนั้น นอกเหนือไปจาก
"ศีล สมาธิ ปัญญา" แล้วไม่มี

"ศีล" จัดเป็นเครื่องมือสำหรับกลั่นกรองคนออกจากสัญชาตญาณของสัตว์ทั่วไปได้ดีที่สุด เพราะว่าสัญชาตญาณของมนุษย์ สัตว์ทั้งหลาย ที่เกิดมาในโลกนี้ ย่อมมีความเห็นแก่ตัวเป็นมูลฐาน

แล้วก็ "อิจฉา ริษยา ฆ่าฟัน บั่นทอนกำลังของผู้อื่น" เพื่อจะยื้อแย่ง หยิบฉวย เอาเนื้อหนังแลทรัพย์สิ่งของของคนอื่นมาเป็นของตัว ไม่คิดถึงความชั่วช้าสามานย์ในการกระทำอันเป็นบาปกรรมนั้นเลย

"ศีล" ถึงแม้ว่าจะเป็นเครื่องกลั่นกรองอย่างหยาบ ก็ยังได้ชื่อว่าละบาปทางกายและวาจาซึ่งปรากฏออกมาแก่สายตาของสามัญชนทั่วไป

"ศีลห้าข้อนี้" อยู่มีอยู่ในบุคคลใด ในหมู่มนุษย์ชุมชนใด หรือประเทศบ้านเมืองใด ถึงแม้เขาเหล่านั้นจะไม่รู้ว่าเป็นศีลห้า แต่เขาปฏิบัติตามก็ได้ชื่อว่าเขามีศีลอยู่แล้วและจะยังเขาเหล่านั้นให้อยู่เป็นสุขตามอัตภาพของตน

"เรารักษาศีลเพื่อความบริสุทธิ์สะอาดของกายวาจาและใจ" รักษาได้นานเท่าไร มากเท่าไร ยิ่งสะอาดมากเท่านั้น รักษาจนตลอดชีวิตได้ยิ่งดีใหญ่ เราจะได้ละความชั่วได้ในชาตินี้ไปเสียที .."

หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี

รายนามผู้ร่วมพิมพ์หนังสือธรรมะ

๑. คุณแม่ประโยค เหมะรัชตะ
๒. ศ.ไชยยศ-รศ.ชลัยพร เหมะรัชตะ
๓. ดร.จำรัส ปิติกุลสถิตย์
๔. ดร.ชวลิต-คุณประภาพร นิ่มละออ
๕. คุณธีรวัฒน์ ธัญลักษณ์ภาคย์-คุณจินดาชญา เด่นไพศาล
๖. ศ.ดร.บวรศักดิ์ อุวรรณโณ
๗. คุณบุญเลิศ-คุณกรรณิการ์ วิบูลย์ลาภ
๘. คุณประเวส-นอ.หญิงดร.พัชรี พิพิธสุขสันต์
๙. ดร.วิภาพรรณ ชูทรัพย์
๑๐. รศ.ดร.วินิตา ศุกรเสพย์
๑๑. รศ.ดร.วันชัย-คุณวรรณะ ศิริชนะ
๑๒. ศ.ดร.ศักดา-คุณศิรรัตน์-คุณณัฐภัทร-คุณชานน ธนิตกุล
๑๓. รศ.สุภัทรา โกไศยกานนท์
๑๔. คุณสมชัย-คุณสุจิตรา บุญนำศิริ
๑๕. ดร.แสงศรี จิยะจันทน์
๑๖. ศ.สำเรียง-ผศ.เฟื่องฟ้า เมฆเกียงไกร
๑๗. ดร.สุชีราภรณ์ ธุวานนท์
๑๘. พล.ร.ต.อุดม-คุณสำอางค์ เจตสมมา
๑๙. คุณอนันต์-คุณสุมนา ตังทัตสวัสดิ์
๒๐. รศ.ดร.อนันต์ จันทรโอภากร

๒๑. คุณกิ่งกาญจน์ อารักษ์พุทธนันท์

๒๒. ผศ.กันย์กัญญา ใจการวงค์สกุล

๒๓. อ.กาญจนุรัตน์ ไมรินทร์

๒๔. อ.กฤษฎา ใจแก้วทิ

๒๕. คุณกิตติเทพ เหมะรัชตะ

๒๖. คุณเกษมศักดิ์-คุณนิตยา-คุณอภิชญา-คูณณัฐธิดา ซื่อภักดี

๒๗. อ.เกียรติศักดิ์ ตันติจริยาพันธ์

๒๘. คุณกัญหา หยุ่นตระกูล

๒๙. คุณกมลทิพย์ อยู่เย็น

๓๐. คุณกาจนา เพียรสุภาพ และครอบครัว

๓๑. คุณขวัญชัย-ศ.สุดาศิริ วศวงศ์

๓๒. คุณเขียว มาทะวี

๓๓. ครอบครัวอินพรวิจิตร

๓๔. ร.ต.ท.คณิตนันต-คุณพัชนี ศรีอนันต์ เหมะรัชตะ

๓๕. รศ.ดร.จำนง-รศ.ดร.เยาวดี วิบูลย์ศรี

๓๖. คุณจริยาพร ฤกษ์วรชัย

๓๗. คุณจิรวัฒน์-คุณรื่นจิต กลิ่นเจริญ

๓๘. คุณจักรชัย ลีลาเวทพงษ์

๓๙. คุณจวงจันทน์ เหมะรัชตะ

๔๐. คุณจรรยา ลือประเสริฐ

๔๑. คุณจีรวรรณ สุวรรณสุจริต

๔๒. คุณจินดารัตน์ สุวรรณสุจริต

๔๓. รศ.ดร.จุฑา มนัสไพบูลย์

๔๔. คุณจิณณะ-คุณภัทรทิรา นาคสุขุม

๔๕. คุณจินดา ธรรมมงคล

๔๖. รศ.จิรประภา มากลิ่น

๔๗. อ.จรรยารักษ์ สุวพันธ์

๔๘. อ.จนัญญา ไผทฉันท์

๔๙. คุณจรูญ-คุณมยุรี ลือประเสริฐ และครอบครัว

๕๐. คุณเฉลิมพงษ์ ซิ่วสุวรรณ

๕๑. คุณฉวีวรรณ สุคันธรัต

๕๒. ดร.โชติรัส-อ.สุภกัญญา ชวนิชย์

๕๓. รศ.ดร.ชลอ ว่องวัฒนาภิกุล

๕๔. คุณชยันตี เหมะรัชตะ

๕๕. คุณโชคดี-คุณพวงผกา-คุณศศิธร ใจสุข

๕๖. คุณชุติมา กิจสงสาร

๕๗. คุณชฎาพร วรรณกิจวิทย์

๕๘. คุณชูเกียรติ เหมะรัชตะ และครอบครัว

๕๙. อ.ฐิติชญาน์ คงชู

๖๐. คุณณาตยา ทองอรุณศรี

๖๑. ม.ร.ว.ดำรงค์เดช สุขสวัสดิ์

๖๒. คุณดวงชีวัน เครือน้อย

๖๓. คุณดุษดี อนุวัฒนชัย

๖๔. คุณตะวัน ชาลี

๖๕. คุณถิรวรรณ กลางณรงค์

๖๖. คุณทรงศักดิ์-คุณสุพัตรา ซิ่วสุวรรณ

๖๗. คุณทวิช เตชะนาวากุล

๖๘. คุณเทวี เกษมสุวรรณ

๖๙. คุณทองดี อ่อนน้อม

๗๐. ศ.ดร.นพ.ธัมม์ทิวัตถ์ นรารัตน์วันชัย

๗๑. ดร.ธิติ ไวกวี

๗๒. คุณธีระชัย เชมนะสิริ

๗๓. คุณเนตรอนงค์ จิราธิวัตน์

๗๔. ผศ.ดร.นริษรา ประสิทธิปานวัง

๗๕. คุณนภดล-คุณสุจิตรา เจียระนะกานนท์

๗๖. ผศ.นาถวดี ฟักคง

๗๗. คุณนฤมล กรเกษม

๗๘. อ.นงนุช บุญกล่ำ

๗๙. อ.บำรุง-คุณอรอนงค์ ตันจิตติวัฒน์

๘๐. รศ.ดร.บุญญรัตน์ โชคบันดาลชัย

๘๑. ดร.ประศาสน์-อ.เฉิดโฉม จันทราทิพย์

๘๒. ศ.นพ.ปริญญา-คุณอุษณา สากิยลักษณ์

๘๓. คุณประชุมพร-อ.อาร์ม ตั้งนิรันดร

๘๔. คุณประเสริฐ-คุณสาทอง - คุณพิรุณฤทธิ์ จินาวรรณ

๘๕. อ.ประฐมพงษ์ ทองรวด

๘๖. คุณประทีป-พญ.วาสุณี เตียวตรานนท์

๘๗. คุณประชา-คุณสมจิตร อมตชีวนันต์
๘๘. คุณปราโมทย์-คุณจุฑาทิพ โชติมงคล
๘๙. คุณปิยนุช ปิยจันทร์
๙๐. คุณประกายเพชร ธีระพัฒน์สกุล
๙๑. คุณปรีชา-คุณสิริอร เศขรฤทธิ์
๙๒. ศ.ดร.ปราณี ทินกร
๙๓. คุณผดุงชัย เกล็ดสุวรรณ
๙๔. ศ.ดร.ไผทชิต เอกจริยกร
๙๕. ร.อ.ไพบูลย์-คุณสุนี เจริญผล
๙๖. ดร.พรพฐ รูปจำลอง
๙๗. คุณพยุง พงษ์ทองคำ
๙๘. คุณแพรพลอย ธรรมสุจริต
๙๙. พ.ท.หญิงพรรชมน พงษธา
๑๐๐. คุณพงศ์ศักดิ์-คุณเมรี ยุวนะศิริ
๑๐๑. คุณพงษ์ศักดิ์-คุณพารณ –คุณณพล ธรรมาพิทักษ์กุล
๑๐๒. คุณพัชรินทร์ วงศ์ศิริเดช
๑๐๓. คุณพิงพิศ ตีรกานนท์
๑๐๔. คุณเพชรรัตน์ เดชอมรธัญ
๑๐๕. คุณพูลทรัพย์-คุณพรพรรณ รัชปัญญา เหมะรัชตะ
๑๐๖. คุณพัชราภรณ์-ด.ญ.อังคณา เหมะรัชตะ
๑๐๗. คุณพัชรินทร์ เหมะรัชตะ
๑๐๘. คุณเพียงพนอ บุญกล่ำ

๑๐๙. คุณพัฒนา วงศ์วิชิต

๑๑๐. คุณพวงเพชร สารคุณ

๑๑๑. พล.ร.อ.ไพศาล-คุณขวัญจิตร อัมระปาล

๑๑๒. คุณภัคจิรา กุลดิลกสัมพันธ์

๑๑๓. คุณภูมิ ศิริชนะ และ ครอบครัว

๑๑๔. ด.ช.ภีค์-ด.ช.ภูทัศน์ ซื่อภักดี

๑๑๕. อ.ภัทรมุข พงษธา

๑๑๖. คุณภัฒนา-คุณเบญจมาศ ศุภางค์

๑๑๗. ผศ.ดร.ภัทราวรรณ รัตนเกษตร

๑๑๘. คุณภาสกร ทองธรรมชาติ

๑๑๙. อ.มรกต สุวรรณชิน

๑๒๐. อ.มานะ หลักทอง

๑๒๑. คุณมนตรา –ด.ช.ตราภูมิ ด.ช.ชยดิลก ลาภธาดาพงศ์

๑๒๒. คุณมนต์ชนก –คุณศิริพร ศิริชนะ

๑๒๓. คุณมะลิวัลย์ ซิ่วสุวรรณ

๑๒๔. อ.เมธินี สุวรรณกิจ

๑๒๕. คุณมยุรี ศิลาวรรณ์

๑๒๖. คุณมาลี อรุณวิศวกุล

๑๒๗. ผศ.ยุทธภูมิ สุวรรณเวช

๑๒๘. คุณเยาวลักษณ์ กรัณทรัตน

๑๒๙. ผศ.ดร.รุ่ง ศรีสมวงษ์

๑๓๐. อ.รุจี มากลิ่น

๑๓๑. รศ.ลำพอง-อ.สอาดศรี บุญช่วย
๑๓๒. อ.เล็ก พงษ์สมัครไทย
๑๓๓. ผศ.ดร.วิชิตชัย-รศ.ดวงสุดา เตโชติรส
๑๓๔. พล.ต.ต.วิรัช-คุณนัยนา วาณิชกะ
๑๓๕. ผศ.วรนนท์ ลีลาเวทพงษ์
๑๓๖. คุณวิไลวรรณ-คุณภาสกร นิรัตพันธุ์
๑๓๗. คุณวัลลภ ลีลาเวทพงษ์
๑๓๘. คุณวราทิพย์-คุณสงวน ลิ่วมโนมนต์
๑๓๙. คุณวีระสิทธิ์-คุณพัชรี รัตนโกศล และครอบครัว
๑๔๐. รศ.ดร.วิโรจ อิ่มพิทักษ์
๑๔๑. ศ.ดร.วิจิตรา ฟุ้งลัดดา
๑๔๒. อ.วารุณี จันทร์ทอง
๑๔๓. อ.วาสิณี นันทขว้าง ชาวเหนือ
๑๔๔. อ.วศิน ธีรเวชญาณ
๑๔๕. คุณวิสุทธิ์ มนตริวัต
๑๔๖. คุณวรรณดา วังทองคำ
๑๔๗. คุณวรพจน์-คุณณพจน์ ถนอมกุล
๑๔๘. คุณวิมลวรรณ บรรเลงจิตร
๑๔๙. คุณวีรศักดิ์ โชติวานิช
๑๕๐. อ.วรพชร จันทร์ขันตี
๑๕๑. ผศ.วีรพงษ์ บึงไกร
๑๕๒. คุณวรวรรณ กาละภักดี

๑๕๓. คุณวัชรี ทังสุพานิช

๑๕๔. คุณวรลักษณ์ สมเพ็ชร ด.ญ.ฐิติชญา กุตเสนา

๑๕๕. คุณศรีศักดิ์-ผศ.ดร.ดวงเงิน ซื่อภักดี

๑๕๖. อ.ศุภากร สุภาพ

๑๕๗. คุณษมาภรณ์ อินชำนาญ

๑๕๘. ศ.ดร.สมบูรณ์-คุณลาวัณย์ สุขสำราญ

๑๕๙. ศ.พิเศษ สมชาย-คุณพิมลพรรณ พงษธา

๑๖๐. คุณสมเกียรติ-คุณกิ่งกาญจน์ วงศ์รัตน์

๑๖๑.คุณสมชาย-คุณอุไรวรรณ อภิชาตสกล

๑๖๒. คุณสุธี-คุณสมบูรณ์ ซื่อภักดี

๑๖๓. คุณสายพิน บุญชาคร

๑๖๔. ผศ.ดร.สุรพล สินธุนาวา

๑๖๕. ศ.พิเศษ สุชาติ-คุณสมพร ธรรมาพิทักษ์กุล

๑๖๖. คุณสายาห์ เหมะรัชตะ

๑๖๗. คุณสามารถ-ด.ช.ธีรพิชญ์ อ่อนศรี

๑๖๘. คุณสงวนศักดิ์-คุณบุญสนอง ศิริชนะ

๑๖๙. คุณสมปอง เหมะรัชตะ

๑๗๐. คุณสายใจ-คุณจิระศักดิ์ พูนผล

๑๗๑. คุณสินธร-คุณศิริพร ซื่อภักดี

๑๗๒. คุณสายันต์ บูรณะไพบูลย์

๑๗๓. คุณสุเมธ ตันธุวนิตย์

๑๗๔. คุณสมเดช จันทร์ขันตี

๑๗๕. พ.ต.ต.สุเอก ญาณวัฒนานพกุล

๑๗๖. อ.สุชานัน หรรชอุดม

๑๗๗. คุณสุขขมาภรณ์ ปลื้มวงศ์

๑๗๘. คุณสิริกุล พัฒนาฤดี

๑๗๙. คุณสันติสุข ธรรมรมณ์

๑๘๐. คุณสมพงศ์-คุณภคินี สุวรรณภักดี

๑๘๑. คุณสุนีย์ ศิริรัตน์อัสดร

๑๘๒. อ.สุรพี โพธิสาราช

๑๘๓. คุณสมใจ เตรียมเกียรติคุณ

๑๘๔. คุณอำนวย-คุณสุนันท์ เกษมทรัพย์

๑๘๕. คุณโอบอุ้ม กนกวลีวงศ์ และครอบครัว

๑๘๖. คุณอังคนา ห้าวเจริญ

๑๘๗. ผศ.อุเทน ธัชศฤงคารสกุล

๑๘๘. อ.อริศรา เหล็กคำ

๑๘๙. คุณอนุชา-คุณจิราภา-ด.ญ.วิรศราภรณ์ โกดถา

๑๘๙. คุณอวบ เหมะรัชตะ และครอบครัว

๑๙๐. คุณอมร เนติพิพัฒน์ และคุณสุภาภรณ์ วีระเมธีกุล



กำหนดการทอดกฐินประจำปี พ.ศ. ๒๕๖๐

วัน เดือน ปี	สถานที่	เจ้าภาพ
อาทิตย์ที่ ๘ ตุลาคม ๒๕๖๐ (เช้า)	วัดบางไกรใน ต.บางขุนกอง อ.บางกรวย จ.นนทบุรี	ดร.วิภาพรรณ ชูทรัพย์และคณะ จากมหาวิทยาลัยราชพฤกษ์ และสถาบันในเครือตั้งตรงจิตร
พฤหัสบดีที่ ๑๒ ตุลาคม ๒๕๖๐ (เช้า)	วัดจันทรังษีศรีรุ่งเรือง ต.ขี้เหล็ก อ.แม่ริม จ.เชียงใหม่	ศ.ดร.นพ.ธัมม์ทิวัตถ์ นรารัตน์วันชัย คุณสายพิณ บุญชาคร-คุณวรรณดา วังทองคำ คุณมยุเรศ เตชะพงษ์-คุณจริยาพร ฤกษ์วรชัย
พฤหัสบดีที่ ๑๒ ตุลาคม ๒๕๖๐ (บ่าย)	วัดหนองพญาพรหม (ป่าเหียง) ต.ออนใต้ อ.สันกำแพง จ.เชียงใหม่	ดร.โชติรัส-อาจารย์สุภกัญญา ชวนิชย์ และคณะจากมหาวิทยาลัยอีสเทิร์นเอเชีย
ศุกร์ที่ ๑๓ ตุลาคม ๒๕๖๐ (บ่าย)	วัดเหล่าจันทรังษี ต.ออนกลาง อ.แม่ออน จ.เชียงใหม่	คุณพ่อสมชัย พิพิธสุขสันต์ คุณประเวส-น.อ.หญิง ดร.พัชรี พิพิธสุขสันต์
ศุกร์ที่ ๑๓ ตุลาคม ๒๕๖๐ (บ่าย)	วัดป่าห้า ต.ออนใต้ อ.สันกำแพง จ.เชียงใหม่	คุณแม่รัชนี ตังทัตสวัสดิ์ คุณอนันต์-คุณสุมนา ตังทัตสวัสดิ์
เสาร์ที่ ๑๔ ตุลาคม ๒๕๖๐ (เช้า)	วัดจันทธรรมรังษี (บ้านแพะ) ต.ออนใต้ อ.สันกำแพง จ.เชียงใหม่	คุณสุธี-คุณสมบูรณ์ ซื่อภักดี และครอบครัว
เสาร์ที่ ๑๔ ตุลาคม ๒๕๖๐ (บ่าย)	วัดป่าเปา ต.แช่ช้าง อ.สันกำแพง จ.เชียงใหม่	คุณสมชัย-คุณสุจิตรา บุญนำศิริ และครอบครัว
อาทิตย์ที่ ๑๕ ตุลาคม ๒๕๖๐ (เช้า)	วัดศรีออนใต้ ต.ออนใต้ อ.สันกำแพง จ.เชียงใหม่	คุณธีรวัฒน์ ธัญลักษณ์ภาคย์และคณะจาก บริษัท เสนาดีเวลลอปเม้นท์ จำกัด (มหาชน)
อาทิตย์ที่ ๑๕ ตุลาคม ๒๕๖๐ (บ่าย)	วัดจันทรังษีบุญทาราม ต.แช่ช้าง อ.สันกำแพง จ.เชียงใหม่	คุณศึกษา-คุณบุษบา รักวิทยาศาสตร์ คุณสิทธิเดช-คุณบุษบง ปรีชานนท์
อาทิตย์ที่ ๒๙ ตุลาคม ๒๕๖๐ (เช้า)	วัดใหญ่จอมปราสาท ต.ท่าจีน อ.เมือง จ.สมุทรสาคร	ศ.ไชยยศ-รศ.ชลัยพร เหมะรัชตะ รศ.สุภัทรา โกไศยกานนท์ และคณะจาก มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

เมื่อศีลเข้าถึงจิตเข้าถึงใจแล้ว
เราไม่ต้องรักษาศีล
ศีลกลับมารักษาตัวเราเอง

หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี

พุทธานุสสติ

พระราชนิโรธรังสี คัมภีรปัญญาวิศิษฏ์ (หลวงปู่เทสก์ เทสรังสี)